

Государственное общеобразовательное учреждение
«Борзинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

Принято

на Педагогическом Совете

Протокол № ____ от ____ 2019

Утверждаю

_____ 2019

Директор _____

Саморезова О.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивного направления «Настольный теннис»**

Возраст детей: 11-16 лет

Срок реализации: 5 лет

2019.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

В программе представлены цели и задачи работы кружка, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Программа учитывает специфику дополнительного образования, специфику работы с детьми ОВЗ 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. 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 товарищами. 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 подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся с умственной отсталостью умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

Программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Актуальность программы по настольному теннису заключается в том, что разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы - воспитать физически здоровую психологически устойчивую личность посредством занятий настольным теннисом в условиях позитивного межличностного общения.

Задачи программы:

- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом и привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям по настольному теннису.

Отличительной особенностью программы является, то, что она составлена с учетом возрастных и психофизических возможностей учащихся с умственной отсталостью и способствует их вовлечению в среду нормально развивающихся сверстников. При разработке программы за основу были приняты программы: программа по настольному теннису Г.В. Барчукова 2013года.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 – 16 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнования. Участие в соревнованиях среди сверстников.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН по программе «Настольный теннис».

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов, по годам обучения					В том числе:	
		1	2	3	4	5	Теорети- ческих	Практи- ческих
1	Раздел 1. Вводное занятие. Материалы и приспособления. Инструктаж по технике безопасности. Знания о физической культуре	1	1	1	1	1	1	
2	Раздел 2. Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.	7	7	7	7	7	1	6
3	Раздел 3. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате».	7	7	7	7	7	1	6
4	Раздел 4. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате	7	7	7	7	7	1	6
5	Раздел 5. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.	4	4	4	4	4	1	3
6	Раздел 6. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча.	7	7	7	7	7	1	6
7	Раздел 7. Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами	1	1	1	1	1	1	

	закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша.							
8	Раздел 8. Итоговое занятие.	34	34	34	34	34	7	27

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия

во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

Этапы обучения и содержание курса

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
<u>1-2 год обучения</u> Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в	1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). 2.Обучение осознанному передвижению в пространстве. 3.Показ и освоение основных ударов с отскока. 4.Активное взаимодействие с другими детьми.	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх). 1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара). 2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений. 1) разучивание имитации ударов. 2) разучивание ударов с отскока.	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный метод (только в командном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. 2.Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. 3.Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. 4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча». В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока»

командном формате.		1) обучение комбинированным действиям в парах и группах. 2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.	5.Имитация ударов в зеркальном показе. 6.Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). 7. Игры и упражнения для освоения навыков игры 1.Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). 2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.	
---------------------------	--	--	--	--

<u>3 год</u> <u>обучения</u> Поэтапное закрепление полученных на-выков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.	1.Обучение обмену ударами на площадке. 2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи. 3.Обучение основам тактики одиночной игры.	1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева. 2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева. 3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева. 1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи. 1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ. 2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов. 2.Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале. 3.Игры в командах на счет 1.Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи. 2.Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. 1.Подводящие упражнения для ударов с различным	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа ударов с лета» В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) – тест «школа ударов над головой»
--	---	---	--	---

	4. Воспитание физических качеств	(подача-прием подачи - удары справа, слева). 3) обучение ведению счета. 1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении. 2) воспитание скоростных и координационных способностей	направлением (линия, диагональ). 2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). 3. Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа (слева) и т.д.). 4. Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. 5. Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия. 1. Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу. 2. Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы 3. Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая	
--	----------------------------------	---	---	--

			ракетка», «Хоккей теннисным мячом»). 4.Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах. 5.Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук). 6.Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).	
<u>4-год</u> <u>обучения</u>			<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного	В конце 2-ой четверти (или

Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате	1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету. 2.Воспитание физических качеств.	1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи; 2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях; 3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча; 4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде. 1)воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)	упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). <u>Средства:</u> 1.Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше). 2.Розыгрыш подача-прием, удар с лета. 3.Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков. 4.Упражнения на переключение внимания. 5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»). 6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге. 7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.	середины 2-го триместра) - тест «школа направления ударов» В конце 4 четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа управления мячом»
---	--	--	--	--

5 год обучения Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов, ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном формате	1.Совершенство вание точности, стабильности и эффективности ударов. 2.Воспитание физических качеств	1)совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча. 2)обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с лета. 3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета 1)совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)	<u>Методы:</u> 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 2. Игровой метод. 3.Соревновательный <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2.Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3.Упражнения для управления направления мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6.Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»). 7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег,	В конце 2 -ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа закрытых тактических комбинаций» В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа открытых тактических комбинаций»
---	---	---	--	---

			шаг для удара, приставной шаг. 8 Упражнения для релаксации.	
--	--	--	--	--

6.1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

1-2год обучения. 68 часов.			
Знания о физической культуре			
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.	Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.	
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки.	
Способы физкультурной деятельности			
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.	
Физическое совершенствование			

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.	Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «<i>Школа мяча</i>» и «<i>Школа ударов на столе</i>».
3 год обучения. 34 часа		
Знания о физической культуре		
История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов на Олимпийской арене.	Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра).
Базовые понятия физической культуры.	Основные содержательные линии.	Знать: основные удары в настольном теннисе.

Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.	Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса. Воспитание физических качеств.	Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. _____ Координация зрительного и двигательного анализаторов.	Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.
4 год обучения. 34 часа		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.	Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса..	Знать: историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.
Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при	Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.

ударах. Понятие длинного и короткого удара.		
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования.	Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.	Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.

5 год обучения 34 часа		
Знания о физической культуре		
Физическая культура и спорт в современном обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.	Основные содержательные линии. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.	Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.	Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий.	Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий.	Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий.

Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.	Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.	Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.	Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.

6.2. Тематическое планирование (поурочное)

1- ый год обучения

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

		<i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	
2-6	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).
7-13	2.	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).
14-20	3.	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
20-26	3.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
27-33	3.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
34		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».

2- ый год обучения

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).

2-4	3.	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
4-7	3.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
8	3.	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».
9-12	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
13-16	4.	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).
16-19	4.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.
20-22	4.	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).
23-24	4.	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные

			игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.
25-26	5.	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
27-28	5.	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
29-30		Итоговое тестирование 1-го года обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».
31	6.	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.</i>	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32-34	7.	Игры на полу со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием подсчета очков.

3– ой год обучения

№ урока п.п.	№ темы	Тема урока	Содержание
1	1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.

		<i>Теория: Ведущие теннисисты мира.</i>	
2-3	2.	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.
4	3.	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
5	3.	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.
6		Промежуточные соревнования.	Соревнования в лично-командном формате.
7	3.	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.
8	3.	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.
9-10	3.	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
11-12	3.	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.

13-14		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».
15		Соревнования в классах	Соревнования в командном формате.
16	4.	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).
17	4.	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.
18	4.	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.
19	4.	Обучение технике выполнения наката.	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.
20	4.	Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.

16-18	4.	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
19-21	4.	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.
22-23		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»
24	5.	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).
25-26	5.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.
27	5.	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.

28	5.	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.
29-30	5.	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
31-312	5.	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
33-34		Соревнования	Соревновательные игры со счетом

4- ий год обучения

№ урока п.п.	№ те мы	Тема урока	Содержание
1	1.	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Основные турниры по настольному теннису.</i>	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России и др.
2	2.	Повторение материала 2- го класса. Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.

3	2	Совершенствование ударов накатом справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.
4	2	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
5-6	2.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.
7	2.	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам
8	3.	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория:</i> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
9-10	3.	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса

			учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
11	4.	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
12-14.	4.	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.
15-16		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №4 «Школа направления ударов».
17		Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
18	5.	Обучение вращению мяча. <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резаный).</i> Обучение крученому удару.	Упражнения для разучивания крученых ударов.
19-21	5.	Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
	5.	Обучение подрезке.	Выполнение ударов справа по диагонали подрезкой по топ-спину.
22		Обучение подрезке справа и слева.	Выполнение подрезки справа и слева по прямой по топ-спину.
23-24		Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и	Игра по прямой и диагонали справа направо топ-спинами. Игра по линии и

		подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	диагонали слева налево подрезкой по высокой, низкой и средней траектории.
25.		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест №5 «Школа управления мячом».
26 - 31		Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание по 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению полета мяча.
32-34		Соревнования (командная форма)	Соревновательные игры со счетом по правилам

5 - ый год обучения

№ урока п.п.	№ те мы	Тема урока	Содержание
1	1.	Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Теория: Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	Беседа о ТБ, правила ведения счета в одиночной встрече и командном матче.
2	2.	Повторение материала предыдущих лет обучения: совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по диагонали.

3	2.	Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения.
4	2.	Совершенствование подачи и приема подачи.	Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара.
5		Промежуточные соревнования	Соревнования в командном формате
6-8	3.	Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Теория:</i> понятие стабильности и ее роль в игре. Упражнения для совершенствования стабильности выполнения технических действий.	Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, ритм удара, точку удара и окончание удара.
9	3.	Игра накатами с акцентом на стабильность. Игра с заданным направлением удара.	Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.
10.	3.	Соревнования (лично-командные)	Соревновательные игры со счетом.
11-12	4.	Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Теория:</i> простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.	Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на

			точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола.
13	5.	Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча.
14	5.	Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки.
15	5.	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку (выполняется с наброса учителя).
16-17.		Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»
18-19	6.	Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинация с завершающим ударом при игре накатами и топ-спинами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки.
20-21	6.	Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение ударов топ-спинами с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности («Мишки на льдине», «Космонавты»).
22		Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном формате.
23-24	7.	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.

25.		Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа открытых тактических комбинаций»
26 - 31		Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.
32-33		Итоговые соревнования.	Соревновательные игры со счетом

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

7. Планируемые результаты изучения учебного предмета

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
 - уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
 - иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
 - активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
-
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резанный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 5-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;

- иметь положительный настрой на соревнования.

Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ▲ не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ▲ не размахивать ракеткой;
- ▲ бить по мячу только в заданном направлении;
- ▲ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ▲ не заходить в игровую зону играющей пары;
- ▲ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ▲ не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ▲ не выполнять удары без разрешения учителя,

♣ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

♣ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

♣ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

♣ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

♣ организованно покинуть место проведения занятия;

♣ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

♣ тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Методическое обеспечение.

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
4. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
5. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
8. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Приме чания
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	2	
Ракетки для настольного тенниса	8	
Мчи настольного тенниса	50	
Корзина для теннисных мячей	2	
Столлы настольного тенниса	2	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	