

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 Г. КАНСКА**

Рассмотрена на заседании

педагогического совета

МБОУ «СОШ №7» г. Канска

" 31" августа 2024 г.

протокол № \_

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_

Директор

МБОУ «СОШ №7» г. Канска

\_\_\_\_\_ А. А. Серастинов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 11 - 14 лет

Срок реализации - 3 года

Составила: Лашманова М.Н.,  
учитель физической культуры,

г. Канск, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на три года обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности.

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

**Новизна программы и ее отличие от уже существующих** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### Задачи:

Образовательные:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся с 11 лет.

Для работы по программе формируются постоянные группы численностью 10-15. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Дети могут приниматься на второй и третий год обучения на основании дополнительных вступительных испытаний в форме выявления практических навыков и умений игры в настольный теннис.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут, разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты.

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год - 68 часов (2 раза в неделю по 1 часу)
- 2 год – 68 часов (2 раза в неделю по 1 часу)
- 3 год – 68 часов (2 раза в неделю по 1 часу).

### **Методы и формы обучения.**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Ожидаемые результаты:**

К концу первого года:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу третьего года:

Будут знать:

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- освою накат справа и слева по диагонали;
- освою накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- освою накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ – пин справа по подставке справа;
- топ – пин слева по подставке;
- топ – пин справа по подрезке справа;
- топ – пин слева по подрезке слева;
- умение проведения и судейства соревнований в группах младшего возраста.

Контроль результатов обучения по программе

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой детей.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1-го, 2-го и 3-го года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

### Учебный план

| №      | Наименование учебного модуля          | Количество часов |        |          | Форма промежуточной аттестации                 |
|--------|---------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------------|
|        |                                       | Всего            | Теория | Практика |                                                |
| 1      | Учебный модуль первого года обучения  | 68               | 20     | 48       | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 2      | Учебный модуль второго года обучения  | 68               | 18     | 50       | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| 3      | Учебный модуль третьего года обучения | 68               | 20     | 48       | Зачет в форме спарринг игры и сдачи нормативов |
| Итого: |                                       | 204              | 58     | 146      |                                                |

### Рабочая программа учебного модуля первого года обучения

| № п/п     | Наименование темы                                             | Теория   | Практика | Общее кол-во часов |
|-----------|---------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------|
| <b>1.</b> | <b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>13</b>          |
| 1.1       | Инструктаж по технике безопасности.                           | 1        | -        | 1                  |
| 1.2       | Правила распорядка.                                           | 1        | -        | 1                  |
| 2.1       | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).                    | 1        | 1        | 2                  |
| 2.2       | Техника передвижений у стола, координация.                    | 1        | 1        | 2                  |
| 2.3       | Точность попадания, техника.                                  | 1        | 1        | 2                  |
| 2.4       | Атака, контратака.                                            | 1        | 1        | 2                  |
| 2.5       | Подача мяча                                                   | 1        | 1        | 2                  |
| 2.6       | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости               | -        | 1        | 1                  |

|           |                                                              |          |           |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| <b>3.</b> | <b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>  | <b>5</b> | <b>6</b>  | <b>11</b> |
| 3.1       | Удар справа, удар слева.                                     | 1        | 1         | 2         |
| 3.2       | Срезка в ближнюю и дальнюю зону.                             | 1        | 1         | 2         |
| 3.3       | Тактические приёмы и комбинации.                             | 1        | 1         | 2         |
| 3.4       | Возврат мяча срезка слева влево.                             | 1        | 1         | 2         |
| 3.5       | Теоретические примеры.                                       | 1        | 1         | 2         |
| 3.6.      | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости              | -        | 1         | 1         |
| <b>4.</b> | <b>Индивидуальная подготовка.</b>                            | <b>3</b> | <b>4</b>  | <b>7</b>  |
| 4.1       | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 1        | 1         | 2         |
| 4.2       | Индивидуальный разбор упражнений.                            | 2        | 2         | 4         |
| 4.3       | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости              | -        | 1         | 1         |
| <b>5.</b> | <b>Игры на счёт.</b>                                         | <b>2</b> | <b>11</b> | <b>13</b> |
| 5.1       | Правила игры (теория).                                       | 1        | -         | 1         |
| 5.2       | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).          | -        | 10        | 10        |
| 5.3       | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости              | 1        | 1         | 2         |
| <b>6.</b> | <b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>     | <b>4</b> | <b>4</b>  | <b>8</b>  |
| 6.1       | Имитация ударов на столе.                                    | 1        | 1         | 2         |
| 6.2       | Упражнения на развитие скорости удара.                       | 1        | 1         | 2         |
| 6.3       | Совершенствование подач и их приёма.                         | 1        | 1         | 2         |
| 6.4.      | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости              | 1        | 1         | 2         |

|           |                                                  |           |           |           |
|-----------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>7.</b> | <b>Контроль нормативов физического развития.</b> | <b>3</b>  | <b>13</b> | <b>16</b> |
| 7.1       | Сдача нормативов.                                | 1         | 1         | 1         |
| 7.2       | Тесты игровые.                                   | 1         | 1         | 1         |
| 7.3       | Индивидуальная работа.                           | 0         | 10        | 10        |
| 7.4       | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости  | -         | 1         | 1         |
| <b>9.</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>                  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>24</b> | <b>44</b> | <b>70</b> |

### Рабочая программа учебного модуля второго года обучения

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование темы</b>                          | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Общее кол-во часов</b> |
|--------------|---------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| <b>1</b>     | <b>Тактическая подготовка.</b>                    |               |                 |                           |
| 1.1          | Инструктаж по технике безопасности.               |               |                 |                           |
| 1.2          | Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). |               |                 |                           |
| 1.3          | Тренировки сложных подач и их приёма.             |               |                 |                           |
| 1.4          | Имитационные упражнения.                          |               |                 |                           |
| 1.5          | Активный приём подачи накатом.                    |               |                 |                           |
| 1.6          | Подрезка мяча справа и слева.                     |               |                 |                           |
| 1.7          | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости   |               |                 |                           |
| <b>2.</b>    | <b>Техническая подготовка.</b>                    |               |                 |                           |
| 2.1          | Восемь принципов выполнения удара.                |               |                 |                           |
| 2.2          | Игра различными ударами без потери мяча.          |               |                 |                           |

|            |                                                           |  |  |  |
|------------|-----------------------------------------------------------|--|--|--|
| 2.3        | Стойка. Координация у стола.                              |  |  |  |
| 2.4        | Перемещение у стола.                                      |  |  |  |
| 2.5        | Точность попадания. Техника.                              |  |  |  |
| 2.6        | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.          |  |  |  |
| <b>3.</b>  | <b>Игровая подготовка.</b>                                |  |  |  |
| 3.1        | Игры на счёт.                                             |  |  |  |
| 3.2        | Парные игры.                                              |  |  |  |
| 3.3        | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           |  |  |  |
| <b>4.</b>  | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>                 |  |  |  |
| 4.1        | Упражнения для освоения и совершенствования техники игры. |  |  |  |
| 4.2        | Комбинированные серии ударов                              |  |  |  |
| <b>4.3</b> | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           |  |  |  |
| <b>5.</b>  | <b>Индивидуальная работа.</b>                             |  |  |  |
| 5.1        | Индивидуальная короткая подача.                           |  |  |  |
| 5.2        | Отработка технических приёмов настольного тенниса.        |  |  |  |
| <b>5.3</b> | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости           |  |  |  |
| <b>6.</b>  | <b>Промежуточная аттестация</b>                           |  |  |  |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                             |  |  |  |

### Рабочая программа учебного модуля третьего года обучения

| <b>N<br/>п/п</b> | <b>Наименование темы</b>       | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Общее<br/>кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|-----------------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Тактическая подготовка.</b> |               |                 |                                   |

|           |                                                    |  |  |  |
|-----------|----------------------------------------------------|--|--|--|
|           | Тренировка сложных подач и их приёма.              |  |  |  |
|           | Подрезка мяча слева и справа по прямой.            |  |  |  |
|           | Активный приём подач «накатом».                    |  |  |  |
|           | Имитационные упражнения.                           |  |  |  |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    |  |  |  |
| <b>2.</b> | <b>Техническая подготовка.</b>                     |  |  |  |
|           | Игра различными ударами без потери мяча.           |  |  |  |
|           | Техника передвижений у стола. Стойка.              |  |  |  |
|           | Точность попадания. Техника обработки мяча.        |  |  |  |
|           | Восемь принципов выполнения удара.                 |  |  |  |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    |  |  |  |
| <b>3.</b> | <b>Игровая подготовка.</b>                         |  |  |  |
|           | Игры на счёт.                                      |  |  |  |
|           | Парные игры.                                       |  |  |  |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    |  |  |  |
| <b>4.</b> | <b>Упражнения по элементам (тренинг).</b>          |  |  |  |
|           | Упражнения для освоения техники и тактики игры     |  |  |  |
|           | Комбинированные серии ударов.                      |  |  |  |
|           | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости    |  |  |  |
| <b>7.</b> | <b>Индивидуальная работа.</b>                      |  |  |  |
|           | Отработка технических приёмов настольного тенниса. |  |  |  |
|           | Судейская практика                                 |  |  |  |

|    |                                                 |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------|--|--|--|
|    | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости |  |  |  |
| 9. | Промежуточная аттестация                        |  |  |  |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                   |  |  |  |

## **Содержание программы 1 год обучения.**

### **1. Техника: совершенствование, передвижения и координация**

#### Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

#### Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

### **2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

#### Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

#### Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

### **3. Индивидуальная подготовка**

#### Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

#### Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

### **4. Игры на счёт**

#### Теоретический компонент:

Правила игры.

#### Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

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

#### Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

### **6. Контроль нормативов физического развития**

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**Содержание программы 2 год обучения.**

**1. Тактическая подготовка**

Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа.

**2. Техническая подготовка**

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

**3. Игровая подготовка**

Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

**4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

## **5. Индивидуальная работа**

### Теоретический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

### Практический компонент:

Индивидуальная короткая подача. Отработка технических приёмов настольного тенниса.

## **Содержание программы 3 год обучения.**

### **1.Тактическая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Виды ударов. Тренировка сложных подач и их приёма.

#### Практический компонент:

Имитационные упражнения. Активный приём подачи «накатом». Подрезка мяча слева и справа, по прямой.

### **2. Техническая подготовка**

#### Теоретический компонент:

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

#### Практический компонент:

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

### **3. Игровая подготовка**

#### Теоретический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

#### Практический компонент:

Игры на счёт. Парные игры.

### **4. Упражнения по элементам. Тренинг.**

#### Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

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

## **5. Индивидуальная работа**

Теоретический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.

Практический компонент:

Отработка технических приёмов настольного тенниса. Судейская практика.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

| Год<br>обучения | сентябрь |  |  |  |  | октябрь |  |  |  |  | ноябрь |  |  |  |  | декабрь |  |  |  |  | январь |  |  |  |  | февраль |  |  |  |  | март |  |  |  |  | апрель |  |  |  |  | май |  |  |  |  | июнь |  |  |  |  | июль |  |  |  |  | август |  |  |  |  | Всего<br>недель/<br>часов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|---------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|------|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--------|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                 |          |  |  |  |  |         |  |  |  |  |        |  |  |  |  |         |  |  |  |  |        |  |  |  |  |         |  |  |  |  |      |  |  |  |  |        |  |  |  |  |     |  |  |  |  |      |  |  |  |  |      |  |  |  |  |        |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

- промежуточная аттестация
- ведение занятий по расписанию
- каникулярный период
- 2

общая нагрузка часов в неделю



### Условия реализации программы

Обучение проходит в отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

Работу по программе осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием физкультурно-спортивной направленности, обладающим знаниями и навыками обучения игре в настольный теннис.

### Методическое обеспечение

#### 1-й год обучения

| № п/п | Разделы и темы                                         | Формы занятия           | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение                                                                                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Техника: совершенствование передвижения и координации. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 2     | Тактика: отработка техники – тактической комбинации.   | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3     | Индивидуальная подготовка.                             | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

|   |                                                   |                         |                       |                           |                                                                                                                                                                                  |
|---|---------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Игры на счёт.                                     | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 6 | Контроль нормативов в физическом развитии.        | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

## Методическое обеспечение

### 2-й год обучения

| № п/п | Разделы и темы          | Формы занятия           | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение                                                                                                                                                            |
|-------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Тактическая подготовка. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный.               | Литература, фотоматериал.             | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

|   |                                   |                         |                       |                           |                                                                                                                                                                                  |
|---|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Техническая подготовка.           | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 3 | Игровая подготовка.               | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 4 | Упражнения по элементам. Тренинг. | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |
| 5 | Индивидуальная работа.            | Беседа, рассказ, показ. | Словесный, наглядный. | Литература, фотоматериал. | Тетрадь для записей и зарисовок, ручка, простой карандаш, ластик, теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса. |

### Методическое обеспечение

### 3-й год обучения

| № п/п | Разделы и темы | Формы занятия | Приемы и методы организации занятий | Методический и дидактический материал | Техническое оснащение |
|-------|----------------|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 1     | Тактическая    | Беседа,       | Словесный                           | Литература,                           | Тетрадь для записей и |

|   |                                             |                                |                              |                                  |                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | я<br>подготовка<br>.                        | рассказ<br>, показ.            | ,<br>наглядный.              | фотоматериал<br>.                | зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса.                          |
| 2 | Техническа<br>я<br>подготовка<br>.          | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | Тетрадь для записей и<br>зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса. |
| 3 | Игровая<br>подготовка<br>.                  | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | Тетрадь для записей и<br>зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса. |
| 4 | Упражнени<br>я по<br>элементам.<br>Тренинг. | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | Тетрадь для записей и<br>зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса. |
| 5 | Индивиду<br>альная<br>работа.               | Беседа,<br>рассказ<br>, показ. | Словесный<br>,<br>наглядный. | Литература,<br>фотоматериал<br>. | Тетрадь для записей и<br>зарисовок, ручка, простой<br>карандаш, ластик,<br>теннисные столы, сетки<br>для настольного тенниса,<br>ракетки для настольного<br>тенниса, мячи для<br>настольного тенниса. |

## **Оценочные материалы**

### **Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

### **Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов и спарринг - тренировки.**

#### **Упражнения для сдачи нормативов**

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

#### **Критерии оценки результатов:**

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

### **Список литературы для педагога.**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

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

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

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Список литературы для детей.**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.

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

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