

«Рассмотрено»
на педсовете №1
« 28 » 08 21 г.

«Утверждаю»
директор КГУ Ушкаттинской СОШ
Алькенова К.Б.

«Согласовано»
Зав. Айткебийского РО
Сейлханов Б.Д.

Рабочая учебная программа
по настольному теннису

Класс: 5-10

Подготовил: Алдасугуров А.С.

Рассмотрено на МО: Издибаева А.Н.

(руководитель МО)

№ 1 протокол « 08 » 2021 г.

Проверено: Алдасугурова Н.С.

(зам.по УВР)

1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 7-10 классов на основе нормативных документов Министерства образования Республики Казахстан.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разнообразное воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высококачественных волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высокоморальных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно КЗУ «Ушкентинская общеобразовательная средняя школа» организация занятий по направлению физической культуры является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составляет 3 часа в неделю (102 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером» «малые клещи» «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с пол-лета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней юнах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношаговые и двухшаговые перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с противоположным вращением). Удары: накатом с подезанного мяча, накатом по короткому мячу, крутая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — сильный кистевой накат в середину стола.

Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая)

2. Учебно-тренировочное планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Соревнования	10
2	Общеспортивная подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Обучение техническим приемам	30
5	Интегральная подготовка	15
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	31
7	Итого:	102

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро- ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дат.
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
2	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
3	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
4	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
5	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
6	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
7	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
8	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
9	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
11	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
12	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
13	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
14	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
15	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
16	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
17	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
18	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
19	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	
20	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	

[illegible]

43	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
44	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
45	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	
46	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	
47	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
48	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
49	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
50	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
51	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
52	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
53	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в водиночных играх	Текущий	
54	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
55	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в водиночных играх	Текущий	
56	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
57	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
58	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
59	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
60	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	

61	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
62	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
63	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
64	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
65	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
66	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
7	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	

[illegible]

82	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Специальная	Совершенство	ание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущий
83	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Специальная	Совершенство	ание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущий
84	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
85	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
86	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
87	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
88	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
89	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
90	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
91	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
92	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
93	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
94	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
95	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
96	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
97	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
98	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
99	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
100	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование

101	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	
102	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	

4. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

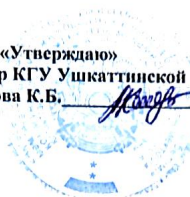
- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

«Рассмотрено»
на педсовете №1
« 28 » 08 22 г.

«Утверждаю»
директор КГУ Ушкаттинской СОШ
Алькенова К.Б.



«Согласовано»
Зав. Айтекебийского РОО
Сейлханов Б.Д.



Рабочая учебная программа
по настольному теннису

Класс: 5-10

Подготовил: Алдасугуров А.С.

Рассмотрено на МО: Издибаева А.Н.

(руководитель МО)

№ 1 протокол « 08 » 2022 г.

Проверено: 1207 Алдасугурова Н.С.

(зам. по УВР)

1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 7-10 классов на основе нормативных документов Министерства образования Республики Казахстан.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разнообразное воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высококачественных волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками и строящихся на основе общности интересов в выполнении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высокоморальных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно КЗУ «Ушкаттинская общеобразовательная средняя школа» организация занятий по направлению в учебной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составляет 3 часа в неделю (102 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером» «малые клещи» «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с пол-лета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней юнах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношаговые и двухшаговые перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с противоположным вращением). Удары: накатом с подезанного мяча, ударом по короткому мячу, кружная «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — сильный кистевой накат в середину стола.

Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая)

2. Учебно-тренировочное планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Соревнования	10
2	Общеспортивная подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Обучение техническим приемам	30
5	Интегральная подготовка	15
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	31
7	Итого:	102

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро- ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дат.
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
2	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
3	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
4	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
5	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
6	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
7	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
8	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
9	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
11	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
12	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
13	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
14	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
15	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
16	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
17	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
18	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
19	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	
20	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	

[illegible]

					вращением		
43	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
44	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий		
45	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
46	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий		
47	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
48	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий		
49	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
50	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
51	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий		
52	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
53	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
54	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
55	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий		
56	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		
57	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		
58	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		
59	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		
60	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий		

61	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
62	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
63	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
64	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
65	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
66	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
7	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	

[illegible]

82	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Специальная	Совершенство	ание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущий
83	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Специальная	Совершенство	ание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущий
84	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
85	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
86	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
87	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
88	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущий
89	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
90	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
91	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные) и в игре.	реакций. имитационные	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущий
92	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
93	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
94	Передвижения у стола (крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство	ание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий
95	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
96	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
97	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенство	ание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущий
98	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
99	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование
100	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенство	ание	1	Уметь играть у стола	Тестирование

101	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	
102	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	

4. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- место и значение игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.



директор КТУ Удмуртской ССШ:

Айякенова К.Б.

[Signature]

«Согласовано»

Зам. директора по ВР:

Аймурзина Р.М.

[Signature]

Рабочая программа

по настольному теннису

Класс: 2-11

Подготовил: Алдасугров А.С.

Рассмотрено на МО: Кисимова Н.В.

[Signature]

(руководитель МО)

№ 1 протокол « 28 » 2023 г.

Проверено: *[Signature]* Алдасугрова Н.С.

(зам по УВР)

1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 7-10 классов на основе нормативных документов Министерства образования Республики Казахстан.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разнообразное воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- повышение спортивной квалификации;
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высококачественных волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий;
- воспитание дружбы и высокоморальных отношений между мальчиками и девочками.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно КЗУ «Ушкаттинская общеобразовательная средняя школа» организация занятий по направлению внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составляет 3 часа в неделю (102 часа в год).

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером» «малые клещи» «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с пол-лета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней юнах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношаговые и двухшаговые перемещения.

Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с противоположным вращением). Удары: накатом с подезанного мяча, накатом по короткому мячу, кружная «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — сильный кистевой накат в середину стола.

Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая)

2. Учебно-тренировочное планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Соревнования	10
2	Общеспортивная подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	8
4	Обучение техническим приемам	30
5	Интегральная подготовка	15
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	31
7	Итого:	102

3. Календарно-тематическое планирование

№ уро- ка	Тема урока	Тип урока	Кол- во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дат.
1	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
2	Физическая культура в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	
3	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
4	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
5	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
6	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
7	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
8	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
9	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
10	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	
11	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
12	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
13	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
14	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	
15	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
16	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
17	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
18	Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	
19	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	
20	Игра в ближней и дальней зонах	Совершенствование	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	

[illegible]

43	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
44	Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Текущий	
45	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	
46	Подачи: короткие и длинные.	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные	Текущий	
47	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
48	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	
49	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
50	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
51	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	
52	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
53	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в водиночных играх	Текущий	
54	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	
55	Тактика одиночных игр	Совершенствование	1	Уметь выполнять тактические действия в водиночных играх	Текущий	
56	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
57	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
58	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
59	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	
60	Игра в защите	Совершенствование	1	Уметь играть в защите	Текущий	

61	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
62	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
63	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
64	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
65	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
66	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середине стола.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	
7	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой;	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	

[illegible]

82	Основы тренировки теннисиста.	Специальная физическая подготовка.	Совершенствоание	1	Знать основы тренировок теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущие
83	Основы тренировки теннисиста.	Специальная физическая подготовка.	Совершенствоание	1	Знать основы тренировок теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Текущие
84	Упражнения с мячом и ракеткой в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенствоание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущие
85	Упражнения с мячом и ракеткой в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенствоание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущие
86	Упражнения с мячом и ракеткой в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенствоание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущие
87	Упражнения с мячом и ракеткой в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенствоание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущие
88	Упражнения с мячом и ракеткой в разных направлениях.	ой. Вращение	Совершенствоание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Текущие
89	Тренировка двигательных реакций.	Атакующие удары имитационные	Совершенствоание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущие
90	Тренировка двигательных реакций.	Атакующие удары имитационные	Совершенствоание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущие
91	Тренировка двигательных реакций.	Атакующие удары имитационные	Совершенствоание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Текущие
92	Передвижения у стола приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	скрестные и	Совершенствоание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущие
93	Передвижения у стола приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	скрестные и	Совершенствоание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущие
94	Передвижения у стола приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	скрестные и	Совершенствоание	1	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущие
95	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенствоание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущие
96	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенствоание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущие
97	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		Совершенствоание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.	Текущие
98	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенствоание	1	Уметь играть у стола	Тестирующие
99	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенствоание	1	Уметь играть у стола	Тестирующие
100	Игра у стола. Игровые комбинации.		Совершенствоание	1	Уметь играть у стола	Тестирующие

101	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	
102	Соревнования		Совершенствование	1	Уметь играть у стола		Тестирование	

4. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.