

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА г.ПОРОНАЙСКА

Рассмотрено на
Методическом совете МБОУ В(С) ОШ
г.Поронайска
____ Л.Г.Телешева
Протокол от _____ 2018г. № ____

Согласовано
Зам. директора по УВР
____ Т.В.Дудник
____ 2018г.

Утверждаю
Директор МБОУ В(С)ОШ г.Поронайска
____ В.Б.Макаров
Приказ № _____ от _____ 2018г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

курса «Физическая культура, настольный теннис» 10 класса

среднее общее образование,

срок реализации программы 1 год

Составлена на основе авторской Рабочей программы (для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений)

Барчукова Г.В., М.-2013.-87с.

Учитель: Федорович Владимир Евгеньевич

г.Поронайск

2018г

1. Пояснительная записка

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

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Рабочая учебная программа физической культуре представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; календарно-тематический план; перечень учебно-методического обеспечения; требования к уровню подготовки учащихся; перечень контрольно-измерительных материалов. Программа является компенсаторно-адаптационной. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения курса физической культуры, которые определены стандартом.

Форма итоговой аттестации – тестирование по каждому разделу программы.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 августа 2008 № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 года № 1312.
4. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года;
5. Приказ Министерства образования Сахалинской области №703-ОД от 09.09.2008года «О дополнительных критериях при лицензировании ОУ»
6. Приказ УОКиС администрации городского округа «Поронайский» №745 от 15.10.2008 г. «О разработке учебных программ»

7. Письмо министерства образования Сахалинской области от 31.07.2013 №01-110/5050 «О некоторых аспектах разработки учебных планов в общеобразовательных учреждениях».
8. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018/19 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)
9. Устав МБОУ(В) СОШ г. Поронайска.

10. Годовой календарный график на 2018-2019 учебный год.

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г»;

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений настольного тенниса, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся , будет способствовать решению следующих задач:

1. Способствовать формированию здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.
3. Укреплять и сохранять здоровье, развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление), воспитывать гармонично-развитую личность, нацеленную на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Срок реализации 1 год.

2. Общая характеристика учебного предмета

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей настольному теннису в школе.**

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

3. Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета Физическая культура Базисным учебным планом для среднего (полного) общего образования отводится 210 часов за два года обучения, т. е. по 3 часа в неделю. Учебным планом МБОУ В (С)ОШ г. Поронайска на изучение курса Физическая культура часы распределены следующим образом: 10 класс — 2 часа, 11 класс-2 часа, 12 класс-2 часа в неделю, что составляет по 70 часов в 10-11 классах и 68 час в 12 классах.

По программе «Физическая культура. Настольный теннис» занятия являются обязательными для всех обучающихся и включаются в целостный образовательный процесс. При этом учитель имеет возможность творчески использовать данный учебный материал программы в различных частях урока с соответствующей дозировкой и интенсивностью, модульно осваивать основы игры в настольный теннис или проводить поурочные занятия по настольному теннису.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия

решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

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

1

25. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

2. Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

Нормативы по физической подготовке теннисистов

№ п/п.	Тесты	Возрастные категории									
		9 класс		10 класс		11 класс		12 класс		8 класс	
		Резул.	Очки	Резул.	Очки	Резул.	Очки	Резул.	Очки	Резул.	Очки

1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	3,5-4,5	1-11
2	Бег по «восьмёрке», с	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8-16,2	52-75	43-32,6	1-11
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	34-23,7	1-11
4	Перенос мячей, с	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	54-45	1-10
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	25-35	1-11
6	Подъем в сед. из положения лежа, раз/мин	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	31-50	35-47	51-75	15-20	1-12
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	65-75	1-22
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	25-35	1-11
9	Прыжки в длину, см	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	103-113	1-11
10	Бег 60 м, с	13,8-12,0	1-10	11,9-10,9	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	13,12	1-10

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	30 и более	Хор.

		от 20 до 29	Удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл

Теннисные умения для 10-го класса

Тест «Школа ударов накатом»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Удар справа с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Выполнение ударов накатом справа с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10
Удар слева накатом	3. Имитация наката слева с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Выполнение накатов слева с наброса учителя (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	до 4	5 - 6	7 -10

* **Имитация удара накатом** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Тест «Школа подачи»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Подача справа ладонной стороной ракетки	1. Имитация подачи ладонной стороной ракетки (баллы, экспертная оценка)*	до 2	3-5	5
	2. Попадания подачи ладонной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10
Подача слева тыльной стороной ракетки	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	4. Попадания подачи тыльной стороной ракетки в квадрат (количество из 10 раз)	до 4	5 - 6	7 -10

*** Имитация подачи** оценивается по следующим критериям:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар) (счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов

<u>10-ый</u> Позтапное закрепление полученных на-выков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.	1.Обучение обмену ударами на площадке. 2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи. 3.Обучение основам тактики	1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева. 2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева. 3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева. 1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.	<u>Методы:</u> 1. Игровой метод. 2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате). <u>Средства:</u> 1. Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов. 2. Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале. 3. Игры в командах на счет 1. Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи. 2. Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. 1. Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ). 2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). 3. Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-
---	---	--	--

	одиночной игры. 4. Воспитание физических качеств	1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ. 2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева). 3) обучение ведению счета. 1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении. 2) воспитание скоростных и координационных способностей	прием-удар справа (слева) и т.д.). 4. Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. 5. Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия. 1. Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу. 2. Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы 3. Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»). 4. Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах. 5. Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук). 6. Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).
--	--	--	--

Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

«Настольный теннис как предмет физической культуры в школе»

При оценивании успеваемости по разделам программы учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Обучающийся **умеет**:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Календарно – тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	№ урока	Тема урока	Тип урока	Кол часов	Элементы содержания	контроль	оборудование	Дата проведения		дом. задан.
								план	факт	
1	1	Обучение правилам техники безопасности поведения на площадке.	вводный	1	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Инструкции и журнал по ТБ.			
	2-3	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-2 го года обучения).	Обучающий	2	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	4	Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	5-6	Обучение ударам срезкой. Обучение удару откидкой справа	Обучающий	2	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			

					выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем					
	7	. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	8-9	Обучение удару срезкой справа	Обучающий	2	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	10	Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	11-12	Промежуточные соревнования	Обучающий	2	Соревнования в лично-командном формате.	Текущий контроль.	Учебный класс			
	13	Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			

	14-15	Обучение ударам откидка слева	Обучающий	2	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	16	Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	17-18	Обучение удару срезка слева	Обучающий	2	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	19	Медленный бег на время;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	20-21	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой.	Обучающий	2	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			

					Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.					
	22	Бег на короткие дистанции на время- 20 м, 30 м, челночный бег 5х 15 м;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	23-24	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Обучающий	2	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	25	Прыжки с места толчком обеих ног;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	26-27	Тестирование» Школа ударов слета»	Обучающий	2	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	28	Прыжки через скамейку;		1	ОФП		Учебный класс			
	29-30	Соревнования в классах	Обучающий	2	Соревнования в командном формате	Фронтальный опрос, текущий контроль.	Учебный класс			
	31-32	Обучение ударам над головой.	Комбинированный	2	Подброс мяча при подаче. Имитация	Индивидуальный	Учебный класс			

		Обучение подаче.			подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).					
	33	Прыжки боком вправо-влево;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	34-35	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче.	Комбинированный	2	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.	Индивидуальный				
	36	Прыжки «Кенгуру» с подтягиванием колен к груди;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	37-38	Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой.	Комбинированный	2	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара.	Индивидуальный	Учебный класс			

					Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.					
	39	Прыжки на одной и двух ногах;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	41-42	Обучение технике выполнения наката.	Комбинированный	2	Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.	Индивидуальный				
	43	Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	44-45	Обучение технике выполнения наката.	Комбинированный	2	. Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.	Индивидуальный	Учебный класс			

	46	Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	47-48	Обучение целостному выполнению подачи и наката.	Комбинированный	2	Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Индивидуальный	Учебный класс			
	49	Подвижные игры с мячом и без мяча.		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	50-51	Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок. Тестирование	Комбинированный	2	Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»	Индивидуальный	Учебный класс			
	52	Многоскоки;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	53-54	Обучение приему подачи.	Комбинированный	2	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			

					положений. Игра «Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).					
	55	Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	56-57	Обучение подаче и приему подачи.	Комбинированный	2	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	58	Приставные шаги и выпады;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	59-60	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой).	Комбинированный	2	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			

					ударов накатом с высокой траекторией					
	61	Прыжки через гимнастическую скамейку;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	62-63	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча.	Комбинированный	2	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	64	. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;		1	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	65-66	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Комбинированный	2	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			
	67-68	ИТОГОВЫЙ ЗАЧЕТ	Комбинированный	2	ОФП	Индивидуальные, групповые	Учебный класс			