

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Свищёвки им. П.И.  
Мацыгина  
Белинского района Пензенской области**

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете

МОУ СОШ с. Свищёвки

им. П.И. Мацыгина

Белинского района

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

.

**УТВЕРЖДАЮ.**

Директор МОУ СОШ

с. Свищёвки им. П. И Мацыгина

\_\_\_\_\_ Парфёнова О.В.

Приказ № 123 от 29.08.2025

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
"Настольный теннис"  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**с. Свищёвка**

**2024 – 2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники,

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи,

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

### **Актуальность программы**

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

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

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в

движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис. Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Основными задачами** программы являются:

### ***Образовательные:***

- обучать правилам игры в теннис;
- обучать основным приемам игры.

### ***Развивающие:***

- развивать скоростную выносливость, гибкость;
- развивать быстроту реакции;
- совершенствовать координацию и быстроту движений;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать спортивную дисциплину;
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Программа рассчитана на 17 часов в год

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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

**Форма проведения занятий:** индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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. 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Правила соревнований по настольному теннису.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты,

выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Будут знать и уметь:**

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре;
- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

### ***1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### ***2. Правила игры и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

### ***3. Общая физическая подготовка.***

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими

палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

#### **5. Техническая подготовка.**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с

жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

#### **6. Игры с партнером.**

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

#### **7. Игры на счет в парах.**

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

#### **8. Соревнования.**

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

| Содержание занятий   |                                                                                    | часы |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.                   | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.     | 1    |
| 2.                   | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 1    |
| Итого:               |                                                                                    | 2    |
| Практические занятия |                                                                                    |      |
| 1.                   | Общая и специальная подготовка                                                     | 3    |
| 2.                   | Основы техники и тактики игры                                                      | 10   |
| 3.                   | Контрольные игры.                                                                  | 2    |
| Итого:               |                                                                                    | 17   |

### Календарно тематическое планирование по настольному теннису

| №<br>п/п | тема занятия                                                                                                                                                               | цели и задачи<br>занятия                                                                                                  | Оборудова<br>ние и<br>инвентарь         | предметн<br>ые<br>результат<br>ы                                 | планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Личные<br>результаты                                                          | Дата |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|--|
|          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                         |                                                                  | ууд (познавательные,<br>регулятивные,<br>коммуникативные)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |      |  |
| 1        | 2                                                                                                                                                                          | 4                                                                                                                         | 5                                       | 6                                                                | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8                                                                             | 9    |  |
| 1.       | Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.                                                     | -Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава.<br>- воспитание умения слушать и выполнять команду | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису | <b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с Настольным теннисом<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей<br><br><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера. | Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.     |      |  |
| 2.       | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки. | - обучение игровым стойкам<br>- развитие координации и движения<br>- воспитание терпению                                  | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать                 | планирование способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя<br><br><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.                                                                                                                                          | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры |      |  |

|    |                                                                                                                                     |                                                                                                    |                                         |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3. | Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. | - обучение способам перемещения по площадке<br>- развитие координации<br>- воспитание трудолюбия.  | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь перемещаться вперед и назад                            | <b>Познавательные:</b><br>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей<br><br><b>Коммуникативные:</b><br>контролировать действия партнера.                           | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  |  |
| 4. | Удары по мячу                                                                                                                       | - обучение технике подачи<br>- развитие координации и движений<br>- воспитание трудолюбия          | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки | <b>Познавательные:</b><br>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;                         |  |  |
| 5. | Удары по мячу                                                                                                                       | - обучение технике высоко<br>- далекого удара.<br>- развитие силы удара<br>- воспитание трудолюбия | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять высоко - далекие удары                       | <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность                                                                |  |  |
| 6. | Подачи.                                                                                                                             | - обучение технике<br>- развитие силы рук и плечевого пояса<br>- воспитание психологическ          | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь подавать подачу и выполнять удары                      | <b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании                                                                                                         | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач                                                                |  |  |

|    |                                                |                                                                                                                               |                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |  |  |
|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                | ой<br>устойчивости                                                                                                            |                                                     |                                            | способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя<br><br><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |  |  |
| 7. | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | - обучени<br>е технике<br>- развитие<br>силы рук<br>и плечевого<br>пояса<br>- воспитание<br>самостоятельно<br>сти             | Теннисный<br>стол,<br>ракетки,<br>теннисный<br>мяч. | Уметь<br>выполнять<br>удар без<br>вращения | <b>Регулятивные:</b> использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.<br><br><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.<br><br><b>Коммуникативные:</b><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения<br>технический действий | Проявлять<br>трудолюбие и<br>упорство в<br>достижении<br>поставленных<br>целей                                                                      |  |  |
| 8. | Удар «накат» справа и слева на столе.          | - обучение<br>технике<br>- развитие<br>гибкости<br>голеностопного<br>сустава<br>- воспитание<br>эмоциональной<br>устойчивости | Теннисный<br>стол,<br>ракетки,<br>теннисный<br>мяч. | Уметь<br>выполнять<br>удар «накат»         | <b>Регулятивные:</b> использовать игры в организации активного отдыха.<br><br><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.                                                                                                                                               | Оценивать<br>собственную<br>учебную<br>деятельность: свои<br>достижения,<br>самостоятельность,<br>инициативу,<br>ответственность,<br>причины неудач |  |  |

|     |                                       |                                                                                                                                                                                                                           |                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |  |  |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 9.  | Удар «накат» справа и слева на столе. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление материала</li> <li>- развитие мышц спины</li> <li>- воспитание трудолюбия</li> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> </ul> | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять удары «накат» слева на столе                                                       |                                                                                                                                                                                                                     | Воспитывать в себе волю к победе                                                       |  |  |
| 10. | Выбор позиции.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие силы рук и плечевого пояса</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>                                                    | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча | <p><b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в</p>                                                                 | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению   |  |  |
| 11. | Игра в «крутиловку» вправо и влево.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>                                               | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед                                                 | <p><b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций</p> | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности |  |  |

|     |                                     |                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                         |  |  |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 12. | Игра в «крутиловку» вправо и влево. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul> | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед               | и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br><br><b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий настольного тенниса                                                                                                        | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности                  |  |  |
| 13. | Свободная игра на столе             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комбинации</li> <li>- развитие гибкости плечевого сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>  | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар (подставка) | <b>Познавательные:</b> Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.<br><br><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение. | Стремление к победе, умение достойно проигрывать                                                        |  |  |
| 14. | Игра на счет из одной, трёх партий  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике</li> <li>- развитие гибкости лучезапястного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>   | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников        | <b>Познавательные:</b> Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;<br><br><b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.<br><br><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение. | Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений |  |  |

|     |                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                         |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                  |  |  |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 15. | Тактика игры с разными противниками . | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение техники</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>                                       | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры | <p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.</p>                                                                              | Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений          |  |  |
| 16. | Основные тактические варианты игры.   | <p>совершенство вание техники короткой подачи в переднюю зону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul> | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры | <p><b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.</p> | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.                                   |  |  |
| 17. | Соревнования                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение техники,</li> <li>- развитие гибкости голеностопного сустава,</li> <li>- воспитание эмоциональной устойчивости</li> </ul>                                   | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры | <p><b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры.</p> <p><b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.</p>                                                                                                                                                                                        | Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры. |  |  |

## Требования к уровню подготовки

### Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

### Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

**Демонстрировать:** технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности

### Учебно-методический комплект

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

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

Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

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

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис.

Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000 О.В.Матыцин,

Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2000

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал.
- спортивный инвентарь: набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму.
- спортивную обувь.

**Нормативы по технико-тактической подготовке для  
обучения игре в настольный теннис**

| <i>№ п/п</i> | <i>Наименование технического приема</i>                                                    | <i>Количество ударов</i> | <i>оценка</i> |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------|
| 1.           | Набивание мяча ладонной стороной ракетки                                                   | 100                      | Хорошо        |
|              |                                                                                            | 80-65                    | Удовлет.      |
| 2.           | Набивание мяча тыльной стороной ракетки                                                    | 100                      | Хорошо        |
|              |                                                                                            | 80-65                    | Удовлет.      |
| 3.           | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки                              | 100                      | Хорошо        |
|              |                                                                                            | 80-65                    | Удовлет.      |
| 4.           | Игра накатами справа по диагонали                                                          | 30 и более               | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 20 до 29              | Удовлет.      |
| 5.           | Игра накатами слева по диагонали                                                           | 30 и более               | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 20 до 29              | Удовлет.      |
| 6.           | Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в равносторонний «треугольник») | 20 и более               | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 15 до 19              | Удовлет.      |
| 7.           | Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)     | 20 и более от 15 до 19   | Хорошо        |
|              |                                                                                            |                          | Удовлет.      |
| 8.           | Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)                                        | 30 и более               | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 20 до 29              | Удовлет.      |
| 9.           | Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)                                        | 30 и более               | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 20 до 29              | Удовлет.      |
| 10.          | Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)                  | 8 и менее                | Хорошо        |
|              |                                                                                            | от 9 до 12               | Удовлет.      |
| 11.          | Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)                                       | 8 6                      | Хорошо        |
| 12.          | Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)                                        | 8 6                      | Хорошо        |

**Тест по теме «настольный теннис»**

**1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?**

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?**

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

**3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?**

А. 2.74м.\*1.52см Б.

2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

**4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?**

А. 1.80м\*15.25см Б.

1.83м\*15.25см

В. 2.00м\*15.30см

**5. Какой должен быть цвет сетки?**

А. синий Б.

зеленый В.

Голубой

**6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?**

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

**7. До скольких очков продолжается партия в настольный теннис?**

А. 5

Б. 10

В. 11

**8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?**

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430294

Владелец Парфёнова Ольга Владимировна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025