

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МБОУ В(С)Ш № 1

РАССМОТРЕНО
руководитель МО



Фокина Л.Г.

Протокол № 1
от «14» 07. 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР



Тузова В.П.

УТВЕРЖДЕНО
и.о.директора МБОУ В(С)Ш № 1



Робичек В.П.

Приказ № 45-ол
от «01» 08. 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Теннис»**

для обучающихся 5-9 классов

Новосибирск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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 в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, 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, пробуждение 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.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на 5-9 классы- 17 часов в год - по 0,5 часов в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

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

Методы и формы обучения.

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, республиканских соревнованиях.

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. Педагоги используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

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

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.

Специальная физическая подготовка 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.

Знания о физической культуре

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

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа.

Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

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

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

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

Тренировка двигательных реакций.

Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

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

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола.

Игровые комбинации.

Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия

Обучающиеся научатся: систематическим занятиям физическими упражнениями укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис; правилам охраны труда и

поведения на занятиях и в повседневной жизни; правилам

проведения соревнований;

Обучающиеся получат возможность научиться:

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами

техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе,

составлять график соревнований в личном зачете и определять

победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшать общую выносливость организма к продолжительным

физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма -

противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Обучающиеся научатся: знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знаниям о положении дел в современном

настольном теннисе.

Обучающиеся получат возможность научиться: проводить

специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники

настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат

большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочередно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

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

Календарно тематическое планирование по настольному теннису 5-9 классы

№ п/ п	тема занятия	ко л- во ча со в	цели и задачи занятия	оборудова ние и инвентарь	предметн ые результат ы	планируемые результаты	Лич ные результ аты	цор	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			П.	Ф.
1	2	3	4	5	6	7	8		9	
5 класс										
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	3	- Знакомство с видом спорта-развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быть дисциплинированным в занятиях по настольному теннису	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении цели.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/		
2	Краткий обзор развития настольного	3	- обучение техники хвата ракетки.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в	Проявлять координацию, внимание, быстроту и	https://resh.edu.ru/subject/		

	го тенниса в России. Передви жение шагами, выпадами,		- развитие гибкости лучезапяст ного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду		ракетки	движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу;	ловкос ть во время проведения https://resh.edu.ru/ subject/игры			
--	--	--	--	--	---------	---	--	--	--	--

	прыжками. Способы держания ракетки.					планировать действие в соответствии с поставленной задачей;				
3	Оборудован и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	3	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры	https://resh.edu.ru/subject/		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки испособыи гр ы.	3	- обучение способами перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	https://resh.edu.ru/subject/		
5	Правила игры в	3	- закрепление материала	Теннисный	Уметь подсчитывать	действие в соответствии с	Учебно-познавательный			

						поставленной задачей				
						Коммуникативные: контролировать действия				

	настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.		- развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	стол, ракетки, теннисный мяч.	ЧСС, определять степень утомления	партнера.	интерес и способам решения поставленных задач	https://resh.edu.ru/subject/		
6	Удары по мячу СФП	1	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	Познавательные : выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	https://resh.edu.ru/subject/		
7	Удар	1	- обучение	Теннисный стол,	Уметь выполнять		Активно включать			

	ы по мя чу СФ П		техни ке высок о - далек ого удара . - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	ракетки, теннисн ый мяч.	высоко далекие удары	- правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимат ь оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	ся в работу, проявят https://res h.edu.ru/s ubject/ смекалку и сообразительн ость				
6 класс											
8	Удар ы по мя чу	4	- обучение технике мягким ударам	Теннисн ый стол, ракетки,	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	Познавательные : выполнение построений, организационны х команд,	Ориентация на содержательн ые моменты	https://resh.edu.ru/subject/			

	СФП		перед собой - развитие гибкости лучезапястного го	теннисный мяч.		бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи.	школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качестваххорош его ученика;	https:// resh.edu.ru/ subject/		
9	Удары по мячу СФП	3	- закреплен ие материала - развит ие мышц спины - воспитан ие трудолюб ия - обучен ие технике - развитие гибкости лучезапястно го сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивости	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Оценивать собственну ю учебную деятельност ь: свои достижения, самостоятельност ь , инициативу, ответственность, причины неудач	https:// resh.edu.ru/ subject/		
10	Пода чи. СФ П	3	- обучен ие технике - развитие силы рук и плечевог о пояса - воспитание эмоционально й	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполня ть подачи	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. Регулятивные: прини	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательно ст и	https:// resh.edu.ru/ subject/		

			устойчивости			мать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый				
11	Подачи. СФ П	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	Коммуникативные:	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	https://www.gto.ru/norms		

			- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости			контролировать действия партнера.		https://resh.edu.ru/subject/		
12	Подач и. С Ф П	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу;	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	https://resh.edu.ru/subject/		
13	Подач и. С Ф П	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	https://resh.edu.ru/subject/		

			техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости			Коммуникативные: контролировать действия партнера.				
7 класс									https://resh.edu.ru/subject/	
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	3	- обучение технике - развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	Регулятивные: использо вать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.	Стремление преодоле вать себя			

	СФП		плечев ого сустава - воспитани е правильног о выполнени я команд			Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.		https://resh.edu.ru/subject/		
15	Контрольные игры	3	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещением		Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели,	https://resh.edu.ru/subject/		
16	Соревнования	3	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	Регулятивные: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	https://resh.edu.ru/subject/		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. СФП	3	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	https://resh.edu.ru/subject/		

			ия - обучен ие технике - развитие гибкости лучезапястно го сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивост и							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

18	Удар «накат» справа и слева на столе. СФП	2	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	Регулятивные:использовать игры в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	https://resh.edu.ru/subject/		
19	Удар «накат» справа и слева на столе. СФП	3	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь последовательно выполнять подачу и удары		Проявлять правильную взаимодействие с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);	https://resh.edu.ru/subject/		
8 класс										
20	Удар «накат» справа и слева на столе. СФП	1	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	Регулятивные: уважительно относиться к партнеру. Познавательные: моделировать технику игровых	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател	https://resh.edu.ru/subject/		

			эмоционал ьной устойчивости			действий и приемов.	ьност и			
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	3	- закрепл ение материал а - развитие мышц спины - воспит ание трудолюбия - обуч ение техники - развитие гибкости лучезапястн ого	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе	Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий теннисиста	Воспитыв ать в себе волю к победе	https://resh.edu.ru/subject/		

			сустава							
22	Выбор позиции. Контрольные игры	3	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча	Регулятивные: выполнять правила игры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	https://resh.edu.ru/subject/		
23	Выбор позиции.	3	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технические правильно	Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	https://resh.edu.ru/subject/		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	3	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	Регулятивные: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	https://resh.edu.ru/subject/		

25	Соревнования	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действия настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	https://resh.edu.ru/subject/		
26	Свободная игра на столе	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости	Теннисный стол, ракетки,	Уметь выполнять подачу, нападающий удар, мягкий удар	Познавательные: Уметь использовать наглядные модели; находить ответы на	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	https://resh.edu.ru/subject/		

			плеч евого суста ва - воспитание эмоционал ьной устойчивост и	теннисн ый мяч.	(подставка)	вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: при нимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.		https://resh.edu.ru/subject/		
27	Свободна я игра на столе	1	- закрепл ение материал а - разв итие мыш ц спин ы - воспит ание трудол юбия - обуч ение техни ке - развитие гибкости лучезапяст ного сустава - воспитани е эмоционал ьной устойчивости	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь работать в группе, исправля ть ошибки однокласснико в	Коммуникати вные: формулировать собственное мнение.	Стремление к победе, умениедост ойно проигрывать Формирова ние потребност и к ЗОЖ	https://resh.edu.ru/subject/ https://www.gto.ru/norms		
9 класс										
28	Игра на	3	- обуч	Теннисн	Уметь	Познават	Воспитывать в	https://resh.edu.ru/subject/		

	счет из одной, трёх партий		ение техни ке - развитие гибкости лучезапяст ного сустава - воспитание эмоционал ьной устойчивост и	ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	работать в группе, исправля ть ошибки однокласснико в	ельные: Уметь использова ть наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	себе волю к победе. Проявлятьhttps: //www.gto.ru/ norms координацию, силу во времяhttps://re sh.edu.ru/subje ct/ выполненияф изиче скихупражнен ий			
29	Контрольн ые игры	3	- повторение техники - разв итие гибко сти	Теннисн ый стол, ракетки, теннисн ый мяч.	Уметь самостоятель но играть в настольный теннис, соблюдая	Регулятивные: при нимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. Коммуникативные:	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию ,силу во время	https://resh.edu.ru/subject/		

			плечев ого сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивости		правила игры	формулировать собственное мнение.	выполнения физич еских упражнений	https:// resh.edu.ru/ subject/		
30	Тактика игры с разными противниками и .	2	- обучен ие техники - развитие гибкости голеностопн ого сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивости	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: . понимание и принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, си лу во время выполнения физич еских упражнений	https:// resh.edu.ru/ subject/ https:// resh.edu.ru/ subject/ lesson/1325/		
31	Тактика игры с разными противниками и .	2	- обучен ие техники - развитие гибкости голеностопн ого сустава - воспитание эмоциональн ой устойчивости	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координаци ю, внимание, быстрот у и ловкость во время проведен ия игры.	https:// resh.edu.ru/ subject/ https:// www.gto.ru/ norms		
32	Основные тактически е варианты игры.	2	совершенство вание техники коротко й подачи в передн ую зону - развитие гибкости голеностопн ого сустава	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять координаци ю, внимание, быстрот у и ловкость во время проведен ия игры.	https:// resh.edu.ru/ subject/ https:// www.gto.ru/ norms		

			- воспитание эмоциональной устойчивости			поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения;				
33	Основные тактические варианты	2	совершенство вание техники	Теннисный стол, ракетки,	Уметь самостоятельно играть в	осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно	Проявлять координацию ,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1325/		

	игры. Контрольные игры		высоко далекой подачи до задней линии площад ки, - развитие гибкости голеностопн ого сустава, - воспитание эмоциональн ой устойчивости	теннисный мяч.	настольный теннис, соблюдая правила игры	воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера.	внимание,быстрот у иловкость во времяпроведения игры.	https:// resh.edu.ru/ subject/		
34	Основные тактически е варианты игры.	2	совершенство ва ние техники высоко далекой подачи до задней линии площад ки, - развитие гибкости голеностопн ого сустава, - воспитание эмоциональн ой устойчивости	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Проявлять координацию , внимание,быстрот у иловкость во времяпроведения игры.	https:// resh.edu.ru/ subject/		
35	Соревновани я	1	- повторен ие техники, - развитие гибкости голеностопн ого сустава, - воспитание эмоционально	Теннисны й стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	Регулятивные: выполнять правилаигры. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Воспитывать в себе волю кпобеде. Проявлять координацию , внимание,быстрот у иловкость вовремя	https:// resh.edu.ru/ subject/		

			й устойчивости			Коммуникативные: соблюдать правила безопасности.	проведенияигры.			
--	--	--	-------------------	--	--	---	-----------------	--	--	--

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 обеспечение занятий.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебной работы школы.

Для проведения занятий теннисом в школе имеется спортивный зал с деревянным покрытием и следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 1 шт.
- Гимнастическая скамейка, скакалки.

Приложение №1

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и >	5,5	5,0 и <	6,4 и >	5,7	5,1 и <
		6	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
		7	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
		8	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		9	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7
		9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и >	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <
		6	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		8	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		9	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140 и <	180	195 и >	130 и <	165	185 и >
		6	145	185	200	135	170	190
		7	150	190	205	140	175	200
		8	160	195	210	145	180	200
		9	175	205	220	155	185	205
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21
		6	21	29	36	15	18	23
		7	23	31	39	16	19	26
		8	28	37	42	17	21	27
		9	31	40	45	18	23	28
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1,25	1,14	1,08	1,30	1,15	1,08
		6	1,20	1,10	1,05	1,23	1,12	1,07
		7	1,17	1,08	1,02,8	1,17	1,10	1,05
		8	-	-	-	-	-	-
		9	-	-	-	1,05	1,00	54,8
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-
		6	2,30	2,15	2,00	2,37	2,23	2,15
		7	2,25	2,10	1,55	2,30	2,20	2,10
		8	2,20	2,05	1,53	2,27	2,17	2,05
		9	2,15	2,00	1,50	2,25	2,15	2,00
	Бег 800м (сек.)	9	3,20	3,05	2,50	3,50	3,30	3,10
Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900 и <	1100	1300 и >	700 и <	1000	1100 и >
		6	950	1200	1350	750	1050	1150
		7	1000	1250	1400	800	1100	1200
		8	1050	1300	1450	850	1150	1250
		9	1100	1350	1500	900	1200	1300
	Бег 1500м	5	Без учёта	времени	времени	Без	учёта	времени
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
		7	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
	Бег 2000м	8	11.40	10.40	10.00	13.50	12.40	11.00
		9	11.00	10.00	9.20	13.00	12.00	10.20
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	5	1	4	6 и >	4 и <	14	19 и >
		6	1	5	7	4	17	20
		7	1	6	8	5	16	19
		8	2	7	9	5	15	17
		9	3	8	10	5	13	16

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

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