

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОЧУ школа «XXI век»



С.И. Бушуева

28 августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
**"Настольный теннис"**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
на 2023-2024 учебный год  
возраст обучающихся – 12-15 лет  
срок реализации 1 год

Составила:  
Учитель  
физкультуры  
**Матюхова Ольга Борисовна**

Москва 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. 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».
3. 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».
4. 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.

**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 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- 12-15 лет, 34 часов в год - по 1 часу в неделю.

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 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 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**

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют: основами техники настольного тенниса;
- основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.
- Общаться в коллективе
- 

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

### **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.



**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Содержание занятий		часы
Теоретические сведения		
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	6
2.	Основы техники и тактики игры	18
3.	Контрольные игры.	8
Итого:		34
Всего часов:		34

## Календарно тематическое планирование по настольному теннису 5-9 классы

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава. - 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  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.		
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1	- обучение техники хвата ракетки. - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь занимать исходное положение и выполнять хватку ракетки	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	1	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать	планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры		
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки испособыигры.	1	- обучение способам перемещения по площадке - развитие координации - воспитание трудолюбия.	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь перемещаться вперед и назад	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления	<b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		
	при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.		трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
6	Удары по мячу	0.5	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
7	Удары по мячу	0.5	- обучение технике высоко - дальнего удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять высоко - далекие удары	поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
8	Удары по мячу	0.5	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять мягкие удары перед собой	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о		
						выполнение подачи.  <b>Регулятивные:</b> адекватно	Качествах хорошего ученика;		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
9	Удары по мячу	0.5	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
10	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачи	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам.  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
11	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять подачу разной траектории	действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений		
			- воспитание эмоциональной устойчивости						
12	Подачи.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь подавать подачу и выполнять удары	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры  <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
13	Подачи.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность		
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь наносить удары справа	<b>Регулятивные:</b> использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Стремление преодолевать себя		
15	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро перемещениям	<b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы,		
	мяча (толчок) справа, слева.		брюшного пресса - воспитание нравственности	теннисный мяч.		соблюдать правила безопасности.	проявлять настойчивость в достижении цели,		



№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
16	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар без вращения	<b>Регулятивные:</b> использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.		
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удар «накат»	<b>Регулятивные:</b> использовать игры в организации активного отдыха.  <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
19	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники	Теннисный стол, ракетки,	Уметь последовательно выполнять подачу	<b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Проявлять правильно		
			- развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	теннисный мяч.	и удары		взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);		
20	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- повторение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» справа	<b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий теннисиста	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять удары «накат» слева на столе		Воспитывать в себе волю к победе		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
22	Выбор позиции.	0.5	- 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	<b>Регулятивные:</b> выполнять правила игры. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
23	Выбор позиции.	0.5	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь быстро принимать решение, выполнять технически правильно	<b>Коммуникативные:</b> соблюдать правила безопасности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению		
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	0.5	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	<b>Регулятивные:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	0.5	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь выполнять Мягкие удары с перемещением вперед	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий настольного тенниса	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности		
26	Свободная игра на столе	1	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	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;  <b>Регулятивные:</b>	Стремление к победе, умение достойно проигрывать		
27	Свободная игра на столе	1	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь работать в группе, исправлять ошибки одноклассников	принимать учебную задачу; осуществлять контроль пообразцу.  <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать Формирование потребности к ЗОЖ		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
			- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости						
28	Игра на счет из одной, трёх партий	1	- обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	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;  <b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение.	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
29	Игра на счет из одной, трёх партий	1	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры		Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
30	Тактика игры с разными противниками	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Познавательные:</b> . понимание и принятие цели. координацию, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Воспитывать в себе волю к победе. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений		
31	Тактика игры с разными противниками	1	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
32	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	<b>Познавательные:</b> выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		

№ п/п	тема занятия	кол-во часов	цели и задачи занятия	оборудование и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
33	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высоко далекой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры	решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя  <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнера.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.		
34	Основные тактические варианты игры.	1	совершенствование техники высоко далекой подачи до задней	Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.	Уметь самостоятельно играть в настольный теннис, соблюдая правила игры			Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры.	
			линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости						

№ п/п	тема занятия	кол- во часо в	цели и задачи занятия	оборудован ие и инвентарь	предметные результаты	планируемые результаты	Личные результаты	Дата	
						ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные)			
35	Соревнования	4	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	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 вовремя 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.Матьцин, 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 следующее оборудование и инвентарь:

- Сетка для настольного тенниса – 2 шт.
- Ракетки для настольного тенниса – 8 шт.
- Мячи для настольного тенниса.
- Стол для настольного тенниса – 2 шт.

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

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