

муниципальное образование Белореченский район  
хутор Грушевый

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение основная общеобразовательная школа № 32  
имени И.С. Жидкова хутора Грушевого  
муниципального образования Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
МБОУ ООШ № 32  
от 31 августа 2023г. протокол № 1  
Председатель  И.М. Верлатов



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности настольный теннис

Уровень образования(класса): начальное общее образование, 1 - 4 класс

Количество часов: 135ч. 1 классы – 33 часа, 2 классы – 34 часа,  
3 классы – 34 часа, 4 классы – 34 часа

Учитель Алешников Александр Владимирович

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования

Программа составлена на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт». Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Настольный теннис — **прекрасный, увлекательный** вид спорта. Он развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Этим видом спорта могут заниматься люди разных возрастов от детского сада до глубокого пенсионного возраста, инвалиды, он может использоваться в качестве восстановительных средств после перенесения многих видов заболеваний.

Программа «Настольный теннис», включена во внеурочную деятельность с целью развития здорового образа жизни и привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и во исполнение постановления Коллегии Администрации Кемеровской области «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений — спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества» .

Актуальность программы обусловлена тем, что ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации.

### **Общая характеристика курса**

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры. Программа рассчитана на 4 года обучения детей с первого по четвертый класс и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Тематическая программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

*Основная цель* данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие *задачи*:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Настольный теннис имеет тесные межпредметные связи с предметом «Физическая культура», составляющим инвариантный компонент уровня начального общего образования.

Программа реализуется для обучающихся 1 – 4 классов.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю по 40 минут.

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о ЗОЖ.

### **Описание места курса в плане внеурочной деятельности.**

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления, рассчитана на четыре года для обучающихся 1-4 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (1 класс – 33 часа в год, 2 класс – 34 часа в год, 3 класс – 34 часа в год, 4 класс – 34 часа в год). Занятия по настольному теннису проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

### **Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.**

В основе содержания курса лежат базовые национальные ценности духовно-нравственного развития и воспитания

обучающихся. Особенностью гимназического образования является значимость сохранения здоровья обучающихся, воспитание трудолюбия и целеустремлённости, способности к преодолению трудностей, способности к самостоятельным поступкам, осознание ценности физического и нравственного здоровья. Данный курс направлен на воспитание ценностей:

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по курсу «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса**

Программа курса «Настольный теннис» предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису:

1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;

2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;

3, 4 год занятий – спортивного совершенствования, соревновательный.

На *спортивно-оздоровительном этапе* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение школьного врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе *начальной подготовки* ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На *учебно-тренировочном* этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Содержание занятий программы курса:

#### *I. Теоретическая подготовка*

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.

Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

#### *II. Общая и специальная физическая подготовка*

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### *III. Техническая подготовка*

*Основные технические приемы:*

1. Исходные положения (стойки)
  - а) правосторонняя
  - б) нейтральная (основная)
  - в) левосторонняя
2. Способы передвижений
  - а) бесшажный
  - б) шаги
  - в) прыжки
  - г) рывки
3. Способы держания ракетки
  - а) вертикальная хватка- «пером»
  - б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»
4. Подачи
  - а) по способу расположения игрока
  - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
  - а) срезка
  - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
  - а) толчок
  - б) откидка
  - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
  - а) накат
  - б) топс - удар

### *IV. Тактическая подготовка*

*Техника нападения.*

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с



поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

*Техника защиты.*

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### *V. Игровая подготовка*

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
- Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

*Физическая подготовка:*

- Прыжок в длину с места. Используется для определения скоростно-силовых качеств.
- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь:* рулетка, гимнастические маты

- Бег 30 метров. Используется для определения скоростных качеств.
- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь:* секундомер

- Бег 1000 метров. Используется для определения скоростной выносливости.
- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет

равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер, сажень*

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность четырёхлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Соотношение нагрузки и видов упражнений на разных этапах обучения.

*1 год занятий*

- Спортивно-оздоровительный этап:
- общефизическая подготовка,
- правила игры в настольный теннис,
- теоретическая подготовка
- базовая техника игры в настольный теннис.
- Этап начальной подготовки:
- основы тактики,
- игровая практика

*2 год занятий*

- Учебно-тренировочный этап:
- специальная физическая подготовка

- техника настольного тенниса
- индивидуальная и парная игровая практика

*3, 4 год занятий*

- Этап спортивного совершенствования:
- специальная физическая подготовка
- тактика и техника
- игровая практика
- соревновательная практика

### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

*1 год обучения- 33 часа*

| <b>№</b>                                      | <b>Основные темы раздела</b>                       | <b>Основные знания</b>   | <b>Виды деятельности</b>   |
|---|--|--|--|
| <b><i>Теоретические сведения (2 часа)</i></b> |  |  |  |
| 1.  | История возникновения настольного тенниса.         | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. |
| 2.  | Техника безопасности при игре в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис.                                   |
| <b><i>Практические занятия (31 час)</i></b>   |  |  |  |
| 3.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.       | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 4.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.       | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 5.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.       | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 6.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.       | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 7.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.       | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 8.  | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.    | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.                                      |
| 9.  | Силовые упражнения,                                | Комплекс   | Силовые упражнения,  |

|     |  |                         |  |
|-----|--|-------------------------|--|
|     | упражнения на выносливость.                              | упражнений              | упражнения на выносливость.                              |
| 10. | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          | Комплекс упражнений     | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          |
| 11. | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          | Комплекс упражнений     | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          |
| 12. | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          | Комплекс упражнений     | Силовые упражнения, упражнения на выносливость.          |
| 13. | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. | Техника подачи толчком. | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. |
| 14. | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. | Техника подачи толчком. | Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. |
| 15. | Игра толчком справа и слева                              | Техника подачи толчком. | Игра толчком справа и слева                              |
| 16. | Игра толчком справа и слева                              | Техника подачи толчком. | Игра толчком справа и слева                              |
| 17. | Атакующие удары по диагонали                             | Атакующие удары         | Атакующие удары по диагонали                             |
| 18. | Атакующие удары по диагонали                             | Атакующие удары         | Атакующие удары по диагонали                             |
| 19. | Атакующие удары по линии                                 | Атакующие удары         | Атакующие удары по линии                                 |
| 20. | Атакующие удары по линии                                 | Атакующие удары         | Атакующие удары по линии                                 |
| 21. | Игра в защите.   | Игра в защите           | Игра в защите.   |
| 22. | Игра в защите.   | Игра в защите           | Игра в защите.   |
| 23. | Тактические схемы.                                       | Атакующие удары         | Тактические схемы.                                       |
| 24. | Тактические схемы.                                       | Атакующие удары         | Тактические схемы.                                       |
| 25. | Игра с тренером.   | Атакующие удары         | Игра с тренером.   |
| 26. | Выполнение подач разными ударами                         | Подача                  | Выполнение подач разными ударами                         |
| 27. | Выполнение подач разными ударами                         | Подача                  | Выполнение подач разными ударами                         |
| 28. | Игра на счет разученными ударами                         | Атакующие удары         | Игра на счет разученными ударами                         |
| 29. | Игра на счет разученными ударами                         | Атакующие удары         | Игра на счет разученными ударами                         |
| 30. | Отработка ударов   | Атакующие удары         | Отработка ударов   |

|     |                          |                 |                          |
|-----|--------------------------|-----------------|--------------------------|
|     | накатом                  |                 | накатом                  |
| 31. | Отработка ударов накатом | Атакующие удары | Отработка ударов накатом |
| 32. | Отработка ударов срезкой | Атакующие удары | Отработка ударов срезкой |
| 33. | Отработка ударов срезкой | Атакующие удары | Отработка ударов срезкой |

*2 год обучения-34 часа*

| №   | Основные темы раздела                                | Основные знания  | Виды деятельности  |
|---|--|--|--|
| <b><i>Теоретические сведения (2 часа)</i></b> |  |  |  |
| 1.  | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. |
| 2.  | Техника безопасности при игре в настольный теннис.   | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис.                                   |
| <b><i>Практические занятия (32 часа)</i></b>  |  |  |  |
| 3.  | Упражнения на быстроту и ловкость                    | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту и ловкость  |
| 4.  | Упражнения на гибкость                               | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на гибкость   |
| 5.  | Силовые упражнения                                   | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения   |
| 6.  | Упражнения на выносливость                           | Комплекс упражнений  | Упражнения на выносливость   |
| 7.  | Специальные физические упражнения                    | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения  |
| 8.  | Упражнения на быстроту и ловкость                    | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту и ловкость  |
| 9.  | Упражнения на гибкость                               | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на гибкость   |
| 10.   | Силовые упражнения                                   | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения   |
| 11.   | Упражнения на  | Комплекс   | Упражнения на  |

|     |  |                     |  |
|-----|--|---------------------|--|
|     | выносливость                                     | упражнений          | выносливость                                     |
| 12. | Специальные физические упражнения                | Комплекс упражнений | Специальные физические упражнения                |
| 13. | Атакующие удары справа разной силы и направления | Атакующие удары     | Атакующие удары справа разной силы и направления |
| 14. | Атакующие удары слева разной силы и направления  | Атакующие удары     | Атакующие удары слева разной силы и направления  |
| 15. | Удары срезкой справа                             | Атакующие удары     | Удары срезкой справа                             |
| 16. | Удары срезкой слева                              | Атакующие удары     | Удары срезкой слева                              |
| 17. | Удары накатом справа                             | Атакующие удары     | Удары накатом справа                             |
| 18. | Удары накатом слева                              | Атакующие удары     | Удары накатом слева                              |
| 19. | Чередование ударов различных стилей              | Атакующие удары     | Чередование ударов различных стилей              |
| 20. | Передвижение                                     | Атакующие удары     | Передвижение                                     |
| 21. | Комбинации                                       | Игра в защите       | Комбинации                                       |
| 22. | Подача различными ударами                        | Подача              | Подача различными ударами                        |
| 23. | Прием подачи                                     | Подача              | Прием подачи                                     |
| 24. | Атакующие удары справа разной силы и направления | Атакующие удары     | Атакующие удары справа разной силы и направления |
| 25. | Атакующие удары слева разной силы и направления  | Атакующие удары     | Атакующие удары слева разной силы и направления  |
| 26. | Удары срезкой справа                             | Атакующие удары     | Удары срезкой справа                             |
| 27. | Удары срезкой слева                              | Атакующие удары     | Удары срезкой слева                              |
| 28. | Удары накатом справа                             | Атакующие удары     | Удары накатом справа                             |
| 29. | Удары накатом слева                              | Атакующие удары     | Удары накатом слева                              |
| 30. | Чередование ударов различных стилей              | Атакующие удары     | Чередование ударов различных стилей              |
| 31. | Передвижение                                     | Атакующие удары     | Передвижение                                     |
| 32. | Комбинации                                       | Игра в защите       | Комбинации                                       |
| 33. | Подача различными ударами                        | Подача              | Подача различными ударами                        |
| 34. | Прием подачи                                     | Подача              | Прием подачи                                     |

3 год обучения-34 часа

| №                                      | Основные темы раздела                              | Основные знания  | Виды деятельности  |
|--|--|--|--|
| <b>Теоретические сведения (2 часа)</b> |  |  |  |
| 1.                                     | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.   | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. |
| 2.                                     | Техника безопасности при игре в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис.                                   |
| <b>Практические занятия (32 часа)</b>  |  |  |  |
| 3.                                     | Упражнения на быстроту и ловкость                  | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту и ловкость  |
| 4.                                     | Силовые упражнения                                 | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения   |
| 5.                                     | Упражнения на выносливость                         | Комплекс упражнений  | Упражнения на выносливость   |
| 6.                                     | Специальные физические упражнения                  | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения  |
| 7.                                     | Упражнения на быстроту и ловкость                  | Быстрота, ловкость, гибкость.  | Упражнения на быстроту и ловкость  |
| 8.                                     | Силовые упражнения                                 | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения   |
| 9.                                     | Упражнения на выносливость                         | Комплекс упражнений  | Упражнения на выносливость   |
| 10.                                    | Специальные физические упражнения                  | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения  |
| 11.                                    | Упражнения на быстроту и ловкость                  | Комплекс упражнений  | Упражнения на быстроту и ловкость  |
| 12.                                    | Силовые упражнения                                 | Комплекс упражнений  | Силовые упражнения   |
| 13.                                    | Подача боковым вращением                           | Подача   | Подача боковым вращением   |
| 14.                                    | Техника приема подач разных видов                  | Подача   | Техника приема подач разных  |

|     |  |                 |  |
|-----|--|-----------------|--|
|     |  |                 | видов  |
| 15. | Тактика быстрой атаки после подачи           | Атакующие удары | Тактика быстрой атаки после подачи           |
| 16. | Тактика атаки после толчка                   | Атакующие удары | Тактика атаки после толчка                   |
| 17. | Тактика атаки после подрезки                 | Атакующие удары | Тактика атаки после подрезки                 |
| 18. | Тактика атаки после наката                   | Атакующие удары | Тактика атаки после наката                   |
| 19. | Контроль игры срезками                       | Атакующие удары | Контроль игры срезками                       |
| 20. | Топ-спин справа                              | Топ-спин        | Топ-спин справа                              |
| 21. | Топ-спин слева                               | Топ-спин        | Топ-спин слева                               |
| 22. | Подача боковым вращением                     | Подача          | Подача боковым вращением                     |
| 23. | Техника приема подач разных видов            | Подача          | Техника приема подач разных видов            |
| 24. | Тактика быстрой атаки после подачи           | Атакующие удары | Тактика быстрой атаки после подачи           |
| 25. | Тактика атаки после толчка                   | Атакующие удары | Тактика атаки после толчка                   |
| 26. | Тактика атаки после подрезки                 | Атакующие удары | Тактика атаки после подрезки                 |
| 27. | Тактика атаки после наката                   | Атакующие удары | Тактика атаки после наката                   |
| 28. | Контроль игры срезками                       | Атакующие удары | Контроль игры срезками                       |
| 29. | Топ-спин справа                              | Топ-спин        | Топ-спин справа                              |
| 30. | Топ-спин слева                               | Топ-спин        | Топ-спин слева                               |
| 31. | Техника выполнения ударов по высокому мячу   | Атакующие удары | Техника выполнения ударов по высокому мячу   |
| 32. | Стиль игры топ-спин + атакующий удар         | Топ-спин        | Стиль игры топ-спин + атакующий удар         |
| 33. | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | Топ-спин        | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин |



|     |                                      |                 |                                      |
|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| 34. | Стиль игры подрезка + атакующий удар | Атакующие удары | Стиль игры подрезка + атакующий удар |
|-----|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|

*4 год обучения-34 часа*

| №   | Основные темы раздела                                | Основные знания  | Виды деятельности  |
|---|--|--|--|
| <b><i>Теоретические сведения (2 часа)</i></b> |  |  |  |
| 1.  | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. |
| 2.  | Техника безопасности при игре в настольный теннис.   | Техника безопасности при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. | Техника безопасности при игре в настольный теннис.                                   |
| <b><i>Практические занятия (32 часа)</i></b>  |  |  |  |
| 3.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.         | Комплекс упражнений  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 4.  | Специальные физические упражнения.                   | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения.   |
| 5.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.         | Комплекс упражнений  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 6.  | Специальные физические упражнения.                   | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения.   |
| 7.  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.         | Комплекс упражнений  | Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.   |
| 8.  | Специальные физические упражнения.                   | Комплекс упражнений  | Специальные физические упражнения.   |
| 9.  | Подача различными ударами.                           | Подача   | Подача различными ударами.   |
| 10.   | Техника приёма подач                                 | Подача   | Техника приёма подач разных  |

|     |  |                 |  |
|-----|--|-----------------|--|
|     | разных видов.                                |                 | видов.                                       |
| 11. | Тактика быстрой атаки после подачи           | Атакующие удары | Тактика быстрой атаки после подачи           |
| 12. | Тактика атаки после толчка                   | Атакующие удары | Тактика атаки после толчка                   |
| 13. | Тактика атаки после подрезки                 | Атакующие удары | Тактика атаки после подрезки                 |
| 14. | Тактика атаки после наката                   | Атакующие удары | Тактика атаки после наката                   |
| 15. | Контроль игры срезками                       | Атакующие удары | Контроль игры срезками                       |
| 16. | Топ-спин справа                              | Топ - спин      | Топ-спин справа                              |
| 17. | Топ-спин слева                               | Топ - спин      | Топ-спин слева                               |
| 18. | Техника выполнения ударов по высокому мячу   | Атакующие удары | Техника выполнения ударов по высокому мячу   |
| 19. | Стиль игры топ-спин + атакующий удар         | Атакующие удары | Стиль игры топ-спин + атакующий удар         |
| 20. | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | Топ-спин        | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин |
| 21. | Стиль игры подрезка + атакующий удар         | Атакующие удары | Стиль игры подрезка + атакующий удар         |
| 22. | Подача различными ударами.                   | Подача          | Подача различными ударами.                   |
| 23. | Техника приёма подач разных видов.           | Подача          | Техника приёма подач разных видов.           |
| 24. | Тактика быстрой атаки после подачи           | Атакующие удары | Тактика быстрой атаки после подачи           |
| 25. | Тактика атаки после толчка                   | Атакующие удары | Тактика атаки после толчка                   |
| 26. | Тактика атаки после подрезки                 | Атакующие удары | Тактика атаки после подрезки                 |
| 27. | Тактика атаки после наката                   | Атакующие удары | Тактика атаки после наката                   |
| 28. | Контроль игры срезками                       | Атакующие удары | Контроль игры срезками                       |
| 29. | Топ-спин справа                              | Топ - спин      | Топ-спин справа                              |
| 30. | Топ-спин слева                               | Топ - спин      | Топ-спин слева                               |
| 31. | Техника выполнения ударов по высокому мячу   | Атакующие удары | Техника выполнения ударов по высокому мячу   |
| 32. | Стиль игры топ-спин +                        | Атакующие удары | Стиль игры топ-спин +                        |

|     |  |                 |  |
|-----|--|-----------------|--|
|     | атакующий удар                               |                 | атакующий удар                               |
| 33. | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин | Топ-спин        | Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин |
| 34. | Стиль игры подрезка + атакующий удар         | Атакующие удары | Стиль игры подрезка + атакующий удар         |

### **Описание необходимого учебно – методического и материально – технического обеспечения курса**

*Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал (игровая площадка)
  - спортивный инвентарь
  - секундомер электронный
  - скамейка гимнастическая
  - скакалки
  - мячи теннисные
  - мячи набивные
  - теннисные столы
  - учебно-методическая литература по настольному теннису

Игровая площадка. Игровое пространство должно быть не менее 14 метров длиной, 7 метров шириной и 4 метра высотой. Возможно уменьшение игрового пространства до 8 м длиной и 4,5 м шириной для соревнований. Источник света должен быть расположен не ниже 4 м от уровня пола и освещенность игровой площадки должна составлять не менее 400 люкс.

Сетка. Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек. Сетку подвешивают на шнур, привязанный с каждого конца к вертикальной части стоек высотой 15,25 см над игровой поверхностью. Нижний край сетки вплотную примыкает к поверхности стола. Сетка плетена квадратами размером 1,3 x 1,5 см.

Мяч – это спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч должен быть (с 1 октября 2000г.) сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 до 40,50 мм) и массой 2,7 г. Изготовлен из пластмассы особого сорта оранжевого или белого цвета.

Стол - это спортивный инвентарь, о который должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины – поле подачи. Стол для настольного тенниса должен быть прямоугольным, длиной 2,74 м, шириной 1,525 м, высотой от пола 0,76 м. Игровая поверхность должна быть разделена на две половины вертикальной сеткой, расположенной параллельно концевым линиям.

Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но её лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки – основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щетки» - ручки с ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев, или цельной древесины.

Одежда. Игровая одежда, как правило, должна состоять из рубашки с коротким рукавом и шорт или юбки, носков и игровой обуви. Основные цвета рубашки, юбки или шорт, кроме рукавов и воротника рубашки, должны быть ясно отличны от цвета, используемого в игре мяча.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004

### **Планируемые результаты изучения курса**

В результате изучения курса внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Основные приёмы техники выполнения ударов, приёмы тактических действий в нападении, при противодействии в защите

В результате изучения курса внеурочной деятельности обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).  
юноши

| №  | Вид упражнения              | Возраст |            |            |
|----|-----------------------------|---------|------------|------------|
|    |                             | 7-8лет  | 9-10лет    | 11-12лет   |
| 1. | Дальность отскока мяча, м   | 3,5-4,5 | 4,55-5,55  | 5,6-6,45   |
| 2. | Бег по восьмерке, с         | 43-32,6 | 32,7-27    | 26,7-21    |
| 3. | Бег вокруг стола, с         | 34-23,7 | 23,6-20,2  | 20,1-18,2  |
| 4. | Перенос мячей, с            | 54-45   | 44,5-35    | 34,8-31    |
| 5. | Отжимание от стола          | 25-35   | 36-45      | 46-55      |
| 6. | Прыжки со ска-калкой за 45с | 65-75   | 76-94      | 95-114     |
| 7. | Прыжки в длину с места, см  | 103-113 | 114-152    | 154-190    |
| 8. | Бег 60м                     | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 |

девушки

| №   | Вид упражнения              | Возраст |           |             |
|-----|-----------------------------|---------|-----------|-------------|
|     |                             | 7-8лет  | 9-10лет   | 11-12лет    |
| 11. | Дальность отскока мяча, м   | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20   |
| 2.  | Бег по восьмерке, с         | 47-37   | 36,7-31   | 30,7-25     |
| 3.  | Бег вокруг стола, с         | 34-24   | 23,9-22,1 | 22-20,1     |
| 4.  | Перенос мячей, с            | 54-45   | 44,6-37   | 36,8-33     |
| 5.  | Отжимание от стола          | 10-20   | 21-30     | 32-40       |
| 66. | Прыжки со ска-калкой за 45с | 65-75   | 76-94     | 95-114      |
| 77. | Прыжки в длину с места, см  | 103-113 | 114-152   | 137-155     |
| 8.  | Бег 60м                     | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 |

Нормативы по технической подготовленности

| <i>№ п</i>  | <i>Наименование технического приема</i>                                  | <i>Кол-во ударов</i>      | <i>Оценка</i>  |
|---|--|---------------------------|----------------|
| 1.  | Набивание мяча ладонной стороной ракетки                                 | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 2.  | Набивание мяча тыльной стороной ракетки                                  | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 3.  | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки            | 100<br>80-65              | Хор.<br>Удовл. |
| 4.  | Игра накатами справа по диагонали  | 30 и более<br>от 20 до 29 | Хор.<br>Удовл. |
| 5.  | Игра накатами слева по диагонали   | 30 более<br>от 20 до 29   | Хор.<br>Удовл. |
| 6.  | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола                      | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |
| 7.  | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола                     | 20 и более<br>от 15 до 19 | Хор.<br>Удовл. |
| 8.  | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)      | 5 и менее<br>от 6 до 8    | Хор.<br>Удовл. |
| 9.  | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее<br>от 9 до 12   | Хор.<br>Удовл. |
| 10.   | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8<br>6                    | Хор.<br>Удовл. |
| 11.   | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9<br>7                    | Хор.<br>Удовл. |
| Планируемый результат изучения курса «Настольный теннис»  |  |                           |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение навыками игры в настольный теннис</li> <li>• Укрепление здоровья детей</li> <li>• Активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками в достижениях общих целей</li> <li>• Сплочённость коллектива обучающихся и родителей</li> </ul> |  |                           |                |

СОГЛАСОВАНО.

Протокол ШМО учителей  
от 31 августа 2023 года № 1  
Н.В.Беликова

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР  
Н.Н.Белякова  
31 августа 2023 года