

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«В-АМОНАШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «В-Амонашенская СОШ»  
Протокол № 1 «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»  
Приказ № 175/2 от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Овченков Виталий Михайлович

Верх-Амонаш  
2023

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

Данная программа ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» и учебно-методические материалы к ней разработаны на основе следующих нормативно-правовых документов.

Документы международного уровня:

– Конвенция о правах ребенка. 20 ноября 1989 года.

Документы федерального уровня:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года N 678-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Основы государственной молодежной политики на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

– Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. 996-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Организационно-правовые документы локального уровня:

– Устав МБОУ «В-Амонашенская СОШ».

Инструкции по технике безопасности:

– Инструкция № 4 по ОТ и ТБ при работе с колющими, режущими инструментами и приспособлениями;

– Инструкция № 5 по ТБ для обучающихся при проведении массовых мероприятий;

– Инструкция № 7 по пожарной безопасности для обучающихся;

– Инструкция № 9 по оказанию первой помощи при несчастных случаях;

– Инструкция № 10 по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте.

### **Направленность (профиль) программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Новизна и актуальность.**

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что в условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками, объемами домашнего задания, и постоянной зависимости от смартфонов и компьютеров развивается гиподинамия (недостаток двигательной активности). Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная

на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа решает **проблемы** дополнительного образования:

- занятость детей в свободное время;
- организация дополнительного досуга;
- раскрытие творческих способностей детей, дальнейшее развитие талантов.

тов.

**Актуальность** программы заключается в следующем:

1. Настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно – и спорт, и отдых, и способ общения.

2. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

3. Программа «Настольный теннис» спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект.

4. 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, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

5. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, уда-

ча 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, такие как умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

6. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческие установки, 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.

7. Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

### **Отличительные особенности программы.**

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение «Настольный теннис» проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по склонностям и способностям к данной спортивной игре детьми. Тогда как, при приеме детей в ДЮСШ и ДЮСШОР, учащиеся проходят различные этапы отбора. От начального этапа в подготовительных группах, где определяются уровень двигательной и, особенно, координационной способностей, до этапа комплектования команды мастеров и отбора в сборные команды.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребенок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия «настольным теннисом» воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Программа учитывает специфику внеурочной деятельности и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников.

Дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

#### **Адресат программы.**

Для занятий принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в настольный теннис, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели. При этом не делается отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования.

Программа составлена для детей возрастом 7-10 лет.

Наполняемость группы от 10 до 25 учащихся.

Набор детей в группу свободный.

Предусматривает занятия в группе и индивидуально.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 38 часов, 1 час в неделю.

Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Планируется разработка занятий на последующие годы обучения с учетом интересов, запросов и индивидуальных возможностей обучающихся.

#### **Формы обучения.**

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

В рамках изучения программного материала занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры настольный теннис. Ознакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной

одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол.

Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

**Основные методы** усвоения программы:

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;
- сенсорный метод.

А также различные **средства:** подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

**Режим занятий.**

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- один раз в неделю по 1 часу, продолжительность учебного часа (45 минут);
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Цель** данной программы заключается в создании условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи** дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» подразделяются на:

### **Воспитательные:**

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;

- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

### **Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;

- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

### **Образовательные:**

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;

- иметь элементарную теоретическую подготовку;

- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;



- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствовать на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-	Опрос
1.1.	Вводное занятие.	1	1	-	
1.2.	Беседы о физической культуре и спорте.	1	1	-	
1.3.	Беседы о развитии настольного тенниса.	1	1	-	
1.4.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1	-	
1.5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	1	-	
1.6.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Самостоятельные занятия дома и их значение.	1	1	-	
2.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	Контрольные упражнения
2.1.	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1	-	1	
2.2.	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1	-	1	
2.3.	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	-	1	
2.4.	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	-	1	
2.5.	Подвижная игра: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех».	2	-	2	
2.6.	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	2	-	2	

3.	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	Контрольные упражнения; Разбор сложных комбинаций и анализ игры; Участие в соревнованиях
3.1.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	6	1	5	
3.2.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	6	1	5	
3.3.	Подача мяча в настольном теннисе.	5	1	4	
3.4.	Игровая подготовка.	4	1	3	
4.	<b>Итоговое тестирование</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	

## Содержание учебного плана программы

### Раздел 1. «Основы знаний»

#### Тема 1.1. Вводное занятие (1 час)

Теория (1ч): Техника безопасности при игре в настольный теннис. Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

#### Тема 1.2. Беседы о физической культуре и спорте (1 час)

Теория (1ч): Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

#### Тема 1.3. Беседы о развитии настольного тенниса (1 час)

Теория (1ч): Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### Тема 1.4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья (1 час)

Теория (1ч): Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

#### Тема 1.5. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена (1 час)

Теория (1ч): Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одеж-

ды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

### **Тема 1.6. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Самостоятельные занятия дома и их значение (1 час)**

Теория (1ч): Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий. Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

## **Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка»**

### **Тема 2.1. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока (1 час)**

Практика (1ч): Практическое занятие с элементами беседы, игры. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. Рефлексия.

### **Тема 2.2. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола (1 час)**

Практика (1ч): Занятие-тренировка, с элементами беседы. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры. Рефлексия.

### **Тема 2.3. Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа (1 час)**

Практика (1ч): Тренировочное занятие. Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному). Рефлексия.

### **Тема 2.4. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног (1 час)**

Практика (1ч): Тренировочное занятие. Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах. Рефлексия.

### **Тема 2.5. Подвижная игра: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех» (2 часа)**

Практика (2 ч): Практическое занятие - игра. Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении. Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении. Проведение подвижной игры

«Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса. Рефлексия.

### **Тема 2.6. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой) (2 час)**

Практика (2 ч): Тренировочное занятие с элементами беседы, рассказа, игры. Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

### **Раздел 3. «Технические и тактические приемы»**

### **Тема 3.1. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола(6 часов)**

Теория (1ч): Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища. Откидка, накат, подрезка, подача; перемещения. Овладение техникой игры.

Практика (5 ч): Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой справа «накат» с имитацией «колеса велосипеда». Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Удары ракеткой справа «подрезка» с имитацией «колеса велосипеда».

### **Тема 3.2. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола(6 часов)**

Теория (1ч): Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища. Откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика (5 ч): Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой слева «накат» с имитацией «колеса велосипеда». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. Удары ракеткой слева «подрезка» с имитацией «колеса велосипеда».

### **Тема 3.3. Подача мяча в настольном теннисе(5 часа)**

Теория (1ч): Техника и тактика выполнения простой подачи.

Практика (4 ч): Тренировочное занятие. Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

### **Тема 3.4. Игровая подготовка(4 часа)**

Теория (1ч): Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе, правила начисления очка. Тактика одиночной игры. Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и

олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

Практика (3 ч): Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

#### **Раздел 4. «Итоговое тестирование» (3 часа)**

Практика (3 ч): Контрольные упражнения. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса «Настольный теннис».

**Универсальными компетенциями** учащихся 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 курса 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 образцам;

- 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:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 игру в настольный теннис и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры в настольный теннис;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- 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.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Планируемые результаты** приобретаемые учащимися на предметном уровне:

**Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;

- правила игры в настольный теннис;

- знать лучших российских теннисистов.

**Должны уметь:**



- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий;
- овладеют навыками общения в коллективе.

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1	01.09.2023	31.05.2024	38	38	38	1 ч	Май 2024

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Сведения спортивного зала МБОУ «В-Амонашенская СОШ»

Адрес учреждения	Канский р-он; с В-Амонаш; ул. Центральная 2 «А»
Контактный телефон	8(39161)79-1-97
Номер кабинета	1.1
Расположение (этаж)	1
Длина (м)	9
Ширина (м)	18
Площадь (м <sup>2</sup> )	162
Естественное освещение	восточное
Количество окон	6
Площадь окон (м <sup>2</sup> )	44
Оснащение окон решётками	имеется
Оснащение окон затемнением	отсутствует
Искусственное освещение (л.д.с. / л,н,)*	Лампа дневного света
Количество ламп	27
Электророзетки (кол-во)	2
Пожарная сигнализация / дымо-уловители	имеются
Снарядная (м <sup>2</sup> )	40
Туалет (кол-во)	2
Раздевалка (кол-во)	2

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол,).  
Пол – настил досками.

Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее естественное и одностороннее искусственное: окна размещены по правой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками.

В раздевалках (для девочек, для мальчиков) вентиляция с естественным побуждением через окна. Раздевалки покрашены краской, имеются вешалки для одежды, скамейки. Санузел и раковина находятся в отдельном от раздевалок помещении.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастическая стенка – закреплены стальными штырями.

Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены штырями.

Скамейки гимнастические размещены по длинной стороне зала.

Разметка площадки соответствует нормам (5 см).

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 40 кв. м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

### **Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Спортивный зал МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
2	Спортивная площадка при МБОУ «В-Амонашенская СОШ»	1 шт.
3	Теннисный стол	1 шт.
4	Сетка для настольного тенниса	1 шт.
5	Мячи для настольного тенниса	10 шт.
5	Скамейка гимнастическая	4 шт.
6	Стенка гимнастическая	3 шт.
7	Обруч	10 шт.
8	Гимнастический мат	10 шт.
9	Скакалка	10 шт.
10	Теннисные мячи для метания	3 шт.
11	Конусы	10 шт.
12	Свисток судейский	2 шт.
13	Секундомер	1 шт.
14	Компьютер	1

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СФП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общefизической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

Итоговое тестирование проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В приложении А представлены протоколы тестирования теннисных умений.

В приложении Б представлены контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе.

В приложении В представлены нормативы по ОФП и СФП для детей возрастом 7-10 лет.

Содержание программы может варьироваться с учетом склонностей и интересов учащихся, индивидуальных особенностей освоения материала и навыков практической деятельности.

**Тестовые задания  
Теннисные умения  
Протокол тестирования**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	Подброс вверх и ловля мяча двумя руками. (количество раз за 30 сек)	«Чеканка»- отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30сек)	«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)

**Протокол тестирования «ударов срезкой»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Удар справа срезкой		Удар слева срезкой		Поочередное выполнение ударов справа–слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)
	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	Имитация удара срезкой с места (экспертная оценка)	Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов)	

**Теннисные умения**  
**Протокол тестирования «ударов накатом»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Удар справа накатом		Удар слева накатом	
	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)	Имитация удара с места	Выполнение ударов с наброса учителя (количество отбитых ударов из 10 попыток)

**Протокол тестирования «подачи»**

Группа \_\_\_\_\_ Дата проведения теста: \_\_\_\_\_

Навыки ФИО	Подача справа (ладонной стороной ракетки)		Подача слева (тыльной стороной ракетки)	
	Имитация подачи ладонной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)	Имитация подачи тыльной стороной ракетки	Попадания подачи в заданный квадрат (количество из 10 попыток)

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе**  
**Теннисные умения**  
**Тест «Школа мяча»**

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
5. «Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

**Тест «ударов срезкой»**

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Удар справа	1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
	2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более
Удар слева	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.		до 6	5 - 10	10 и более



**Теннисные умения**  
**Тест « Удар накатом»**

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

**Тест « подача »**

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**  
**для групп физкультурно-оздоровительного этапа**  
**для ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ**

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

## Нормативы по общефизической подготовке физкультурно – оздоровительного этапа

### Мальчики

№	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
	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55
6	Прыжки со скакалкой 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

### Девочки

№	Вид упражнения	Возраст		
		7-8лет	9-10лет	11-12лет
1.	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
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114
7.	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

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., «Ф и С», 2007.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., «Ф и С», 2001.
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. Из-во: «Талка», 2001.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М., «Ф и С», 2009.
6. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., «Советский спорт», 2014.
7. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
8. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

### Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015г.
2. Богушас М. «Играем в настольный теннис», М., Просвещение, 1987.
3. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989

### Список литературы, рекомендованной для родителей

1. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., «Ф и С», 2000.
2. Анিকেева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Анিকেева. - М.: Просвещение, 1987. - 144с.
3. Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - М., 1997.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - М., 1983.
5. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.