

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»

Рассмотрено на Педагогическом совете  
от 30.08.2024, протокол №1

Утверждено приказом директора  
МАОУ «СОШ №26» от 30.08.2024 № 372

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
МАОУ «СОШ №26»  
(физкультурно-спортивная направленность)  
**Настольный теннис**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор:  
Требунских Д.В.,  
педагог дополнительного  
образования

п.Новоуткинск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В процессе изучения настольного тенниса у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону различного масштаба.

### Цели и задачи

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

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

### Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису;

### Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований,

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 18 х 9 м.

Для проведения занятий в секции настольным теннисом необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса - 4 шт.
2. Столы для настольного тенниса - 3 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

Учебно-тематический план

*Группа 1-го года обучения (34 часа).*

| №<br>п/п | Содержание                            | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------|-----------------|
| 1        | Основы знаний.                        | 1               |
| 2        | Специальная подготовка<br>техническая | 13              |
| 3        | Специальная подготовка<br>тактическая | 13              |
| 4        | ОФП                                   | 5               |
| 5        | Соревнования                          | 2               |

*Группа 2-го года обучения (34 часа).*

| №<br>п/п | Содержание                            | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------|-----------------|
| 1        | Основы знаний                         | 1               |
| 2        | Специальная подготовка<br>техническая | 13              |
| 3        | Специальная подготовка<br>тактическая | 13              |
| 4        | ОФП                                   | 3               |
| 5        | Соревнования                          | 4               |

*Группа 3-го года обучения (34 часа).*

| п<br>/п | Содержание                            | Кол-во<br>часов |
|---------|---------------------------------------|-----------------|
| 1       | Основы знаний                         | 1               |
| 2       | Специальная подготовка<br>техническая | 11              |
| 3       | Специальная подготовка<br>тактическая | 14              |
| 4       | ОФП                                   | 3               |
| 5       | Соревнования                          | 5               |

*Группа 4-го года обучения (34 часа).*

| п<br>/п | Содержание                         | Кол-во<br>часов |
|---------|------------------------------------|-----------------|
| 1       | Основы знаний                      | 1               |
| 2       | Специальная техническая подготовка | 11              |
| 3       | Специальная тактическая подготовка | 14              |
| 4       | ОФП                                | 3               |
| 5       | Соревнования                       | 5               |

**Тематика занятий:**

*Группа первого года обучения*

*Теория (1 час).* История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

*Техническая подготовка (13 часов).*

*Овладение техникой передвижений и стойки.* Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки игрока, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

*Овладение техникой держания ракетки.* Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

*Овладение техникой ударов и подачи.* Удары по мячу. Подачи. Удар справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подачи. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

*Тактическая подготовка (13 часов).*

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра у стола. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

***Общеспортивная подготовка (5 часов).***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка.* Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

*Соревнования (2 часа).* Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### *Группа второго года обучения*

*Теория (1 час).* Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

*Техническая подготовка (13 часов).*

*Техника ударов.* Удары по мячу. Удар справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным воланом, падающим в центре площадки, вблизи сетки, на край площадки.

*Техника подачи.* Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; б) с боковым ударом слева и справа в различном направлении; в) чередование и выполнение серий различных подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали),

*Тактическая подготовка (13 часов).*

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой». То же вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

*Тренировка тактических вариантов игры:*

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника. *Игры (на счет-два мячами):*
- «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «крутиловку» строем.

*Общеспортивная подготовка (3 часа). Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,

«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

*Специальная физическая подготовка.*

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2, 3 и 12 минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

*Соревнования (4 часа).* Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Группа третьего года обучения*

*Теория (1 час).* Правила игры, соревнования и их организация. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по бадминтону. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

*Техническая подготовка (11 часов).*

*Техника ударов.* Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Выполнение серийных ударов:

- удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой. Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол площадки.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными воланами. Тренировка различных финтов кистью руки.

Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному волану.

*Техника подачи.* Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи- «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

*Тактическая подготовка (14 часов).*

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Парные игры с различными партнерами и противниками.

Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от сетки.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание).

Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Углублённое изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Игры двумя мячами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.

*Общefизическая подготовка (3 часа).*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м, Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и До 50-

60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2,3 и 12 минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

*Соревнования (5 часов).* Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

#### *Группа четвертого года обучения*

*Теория (1 час).* Правила игры, соревнования и их организация. Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Счет и результат игры. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения

режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

*Техническая подготовка (11 часов).*

*Техника ударов.* Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мячей. Выполнение серийных ударов:

- удары «откидка» справа (слева) по диагонали и по прямой;
- удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой. Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол площадки.

Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование ударов по «свече», ударов «подрезкой» против «подставок» и «подрезок». Удары слева в броске по укороченному мячу.

*Техника подачи.* Сочетание сложных подач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Совершенствование подач различной длины, направлений. Поддачи- «двойники», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой». Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинации атакующими ударами «топ-спин» и «накат».

*Тактическая подготовка (14 часов).*

Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной игры. Парные игры с различными партнерами и противниками.

Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов, отраженных на расстоянии 3-4 м от сетки.

Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева.

Игра ударами «контр-топ-спин» по диагонали и по прямой справа и слева против «наката» и «топ-спина» (перекручивание).

Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника.

Углублённое изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин».

Игры двумя воланами «накатами» слева и справа, в «крутиловку» втроем.

*Общеспортивная подготовка (3 часа).*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом

вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м, Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20-30 м, 3 х 30 м, 4 х 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и До 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.* Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются:

- имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;
- имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2,3 и 12 минут;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» на количество повторений за 30 секунд;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;
- имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;
- имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;
- игра на двух столах на счет;
- имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетом на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

*Соревнования (5 часов).* Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

## **Дополнительные обобщающие материалы**

### **Литература для учителя:**

*Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

*Команов В.В, Барчукова Г.В.* "Начальная подготовка в настольном теннисе" / В.В.Команов, Г.В.Барчукова. – М.: Москва, 2017.

*Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

*Литвинов, Е. Н.* Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение, 2004.

*Худец Р.,* Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / перевод с англ. Белозёров О., - М.: ВистаСпорт, 2005.

## Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики - тестирование физических и технических качеств:

*Контрольные испытания.*

*Общефизическая подготовка.*

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Бег 30 м.* По сигналу учащийся пробегает расстояние на время.

*Специальная подготовка.*

*Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин.* Прыжок выполняется через гимнастическую скамейку правым или левым боком - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация перемещений вперед-назад.* Перемещения выполняется в стойке в 3-метровой зоне - в течение 1 минуты считается количество раз.

*Имитация ударов «накат» справа (слева).* Выполняется имитация удара- в течение 1 минуты считается количество раз.

*Техническая подготовка.*

Игра ударами «накат» справа (слева) по диагонали стола -1-я серия. Выполняется на время.

Игра ударами «откид» справа и слева без потери волана. Выполняется на время.

Подача справа верхняя (количество попаданий из 10 подач).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763538

Владелец Смоленцева Надежда Алексеевна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026