

**Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»**

Двинская ул., д.7, г. Челябинск, Челябинская область, 454018, т./факс 731-11-30

Принято:  
На педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»  
Протокол № 1 от 28.08.2025

Утверждаю:  
директор  
МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»  
С.П. Важенин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно – спортивной направленности**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Продолжительность обучения: 3 года  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Форма обучения: очная

Автор - составитель:  
учитель физической культуры 1 категории  
Ширяева С.В.

Челябинск, 2025г.

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, с очной формы обучения, сроком реализации 3 года, для детей 7 - 10 лет стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся о настольном теннисе как виде спорта. Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта. В процессе обучения 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 настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;
9. Устав МБОУ «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска». Локальные нормативные акты «СОШ МБОУ №54 г. Челябинска».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет поддерживать двигательную активность дошкольников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в секции по настольному теннису могут заниматься дети без учета уровня физического развития. Следующая особенность данной программы заключается в том, что она является вариативной, комплексной, охватывающей многие стороны физического воспитания обучающихся

Новизна программы заключается в том, что у школьников 7-10 лет посредством овладения простейшими навыками игры в настольный теннис улучшится здоровье, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни. Программа дополнительного образования «Настольный теннис» модифицированная, составлена на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис.

Объём программы - 216 часов, срок освоения – 3 года.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Курс «Настольный теннис» изучается в 1 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 7-8 лет.

В 2 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 8-9 лет.

В 3 классе из расчёта 2 учебных часа по 40 минут в неделю, 36 учебных недели. Общее число учебных часов за 1 год обучения – 72 часа. Возраст обучающихся 9-10 лет.

В группу зачисляются учащиеся общеобразовательной школы с 7-10 лет из одного класса. не имеющие медицинских противопоказаний, по желанию и по заявлению от родителей.

Обучающиеся с ОВЗ могут быть зачислены в группу по рекомендации ПМПК.

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

| Наименование объединения   | Уровень сложности | Кол-во учебных недель | Кол-во занятий в неделю | Кол-во и продолжительность занятий в день | Кол-во часов в неделю | Всего часов в год |
|----------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Настольный теннис, 1 класс | Стартовый         | 36 недели             | 2 занятия               | 1 занятие по 40 минут                     | 2 учебных часа        | 72 часа           |
| Настольный теннис, 2 класс | Стартовый         | 36 недели             | 2 занятия               | 1 занятие по 40 минут                     | 2 учебных часа        | 72 часа           |
| Настольный теннис, 3 класс | Стартовый         | 36 недели             | 2 занятия               | 1 занятие по 40 минут                     | 2 учебных часа        | 72 часа           |
| ИТОГО:                     |                   |                       |                         |                                           |                       | 216 часов         |

## 1.2. Цели и задачи курса

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств обучающихся, овладения ими способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- научить правилам игры в теннис,
- освоить основные приемы игры,
- расширить знания о виде спорта,
- способствовать овладению простейшим навыкам самоконтроля.

**Развивающие:**

- развитие быстроты, координации, гибкости,
- развитие оперативного мышления, умения концентрировать и переключать внимание.

**Воспитательные:**

- привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и спорту,
- создать условия для воспитания спортивной дисциплины, «здорового духа соперничества»,
- способствовать профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

### Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на развитие личности ребенка, формирование навыков здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

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. Происходит повышение концентрации внимания, повышение психологической устойчивости к физическим нагрузкам. Стремление превзойти соперника в скорости 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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Примерный психологический портрет обучающегося, для которого будет актуальна данная программа.:

- подвижная нервная система,
- умение ориентироваться в пространстве,
- коммуникативность,
- высокий уровень внимания,
- высокий уровень оперативного мышления (быстро и качественно перерабатывать информацию),

### 1.3. Учебный план

#### 1 год обучения

| № | Тема                                                                                                                                                                                    | Количество часов |          |       | Формы контроля |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|   |                                                                                                                                                                                         | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1 | <i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i>                                                                                                              | 1                |          |       | Текущий        |
| 2 | <i>История развития настольного тенниса.</i>                                                                                                                                            | 1                |          |       | Текущий        |
| 3 | <i>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</i>                                                                                                                            | 1                |          |       | Текущий        |
| 4 | <i>Правила игры в настольный теннис</i>                                                                                                                                                 | 1                |          |       | Текущий        |
| 5 | <i>Общая и специальная физическая подготовка<br/>Развитие двигательных качеств.</i>                                                                                                     |                  | 24       |       | Текущий        |
| 6 | <i>Основы техники и тактики игры в настольный теннис.<br/>Контроль мяча и ракетки.<br/>Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока.<br/>“Школа мяча”</i> |                  | 42       |       | Текущий        |
| 7 | Тестирование                                                                                                                                                                            |                  | 2        |       | Итоговый       |
|   | Итого:                                                                                                                                                                                  | 4                | 68       | 72    |                |

#### 2 год обучения

| № | Тема                                                                                 | Количество часов |          |       | Формы контроля |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|   |                                                                                      | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1 | <i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i>           | 1                |          |       | Текущий        |
| 2 | <i>Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь</i> | 1                |          |       | Текущий        |
| 3 | <i>Гигиена и самоконтроль</i>                                                        | 1                |          |       | Текущий        |
| 4 | <i>Правила игры в настольный теннис</i>                                              | 1                |          |       | Текущий        |
| 5 | <i>Общая и специальная</i>                                                           |                  | 24       |       | Текущий        |

|   |                                                                         |   |    |    |          |
|---|-------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----------|
|   | <i>физическая подготовка.</i><br>Развитие физических качеств.           |   |    |    |          |
| 6 | <i>Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры “Школа мяча”</i> |   | 42 |    | Текущий  |
| 7 | Тестирование                                                            |   | 2  |    | Итоговый |
|   | Итого:                                                                  | 4 | 68 | 72 |          |

### 3 год обучения

| № | Тема                                                                       | Количество часов |          |       | Формы контроля |
|---|----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|----------------|
|   |                                                                            | Теория           | Практика | Всего |                |
| 1 | <i>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом (Приложение 2)</i> | 1                |          |       | Текущий        |
| 2 | <i>История развития настольного тенниса.</i>                               | 1                |          |       | Текущий        |
| 3 | <i>Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.</i>               | 1                |          |       | Текущий        |
| 4 | <i>Правила игры в настольный теннис.</i>                                   | 1                |          |       | Текущий        |
| 5 | <i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>                          |                  | 24       |       | Текущий        |
| 6 | <i>Основы техники и тактики игры в настольный теннис. “Школа мяча”</i>     |                  | 42       |       | Текущий        |
| 7 | Тестирование                                                               |                  | 2        |       | Итоговый       |
|   | Итого:                                                                     | 4                | 68       | 72    |                |

## 1.4. Содержание программы

### 1 год обучения

#### Теория

*История развития настольного тенниса.*

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Физическая культура – как одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития личности. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.

*Правила игры в настольный теннис.*

*Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Сведения о строении и функциях организма человека.

*Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Спортивный травматизм и его профилактика.

#### Практика

*Основы техники и тактики игры в настольный теннис.* Техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Передвижения теннисиста их виды. Способы игры. Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Основные тактические варианты игры. Практические занятия. Тренировка упражнения с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Жонглирование теннисным мячом. Тренировка ударов у тренировочной стены. Имитация ударов. Имитация перемещений. Сочетание ударов. Изучение подач. Свободная игра на столе. Игра на счет. Сдача контрольных нормативов.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. ОРУ с предметами. Метания. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. Упражнения для развития выносливости и координации движений.

*Контроль уровня подготовленности занимающихся. Тестирование.*

## **2 год обучения**

### Теория

*Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.*

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

*Гигиена и самоконтроль. Техника 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. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

### Практика

*Общая и специальная физическая подготовка.* Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

*Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч:

броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в “крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

*Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры.* Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

*Правила игры, соревнования, их организация и проведение.* Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

*Оборудование, инвентарь и уход за ним.* Оборудование ракеток, стоек, сеток.

### **3 год обучения**

*Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.*

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря.



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

*Гигиена и самоконтроль. Техника 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. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

*Общая и специальная физическая подготовка.* Особенности выполнения физических **упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного** повторения каждого упражнения.

*Строевые упражнения.* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

*Упражнения с предметами.* Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

*Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

*Специальные упражнения.* Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во

время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием поддачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

*Правила игры, соревнования, их организация и проведение.* Изучение основных правил игры. Круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

*Оборудование, инвентарь и уход за ним.* Оборудование ракеток, стоек, сеток.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально,

так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Настольный теннис». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

Обучающиеся будут знать:

- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

- об истории и развитии настольного тенниса

Обучающиеся будут уметь:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше,

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво, легко и непринужденно,

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- выполнять разнообразные физические упражнения, технические действия в настольном теннисе, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## 2.1. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

1. Спортзал для занятий.
2. Учебный кабинет с техникой для просмотра видеоматериалов.
3. Спортивный инвентарь:
  - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося,
  - набивные мячи,
  - скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
  - секундомер,
  - теннисные столы – 3шт.,
  - сетки для настольного тенниса – 3шт.,
  - гимнастические маты – 6шт.,
  - гимнастические скамейки – 3-4шт.,
  - мячи для большого тенниса на каждого обучающегося.

### Наглядное обеспечение

1. Видеоматериалы (презентации, обучающие видеофильмы).
2. Электронные ресурсы (Приложение 1)

## 2.2. Форма аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачетное занятие после первого полугодия - по общей физической подготовке (ОФП) при выполнении контрольных упражнений

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовленности. Итоговая оценка выставляется в форме – «зачёт», «незачёт».

## 2.3. Оценочные материалы

**Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по общей физической подготовке**

| № | Показатель                  | Возраст |         |         |         |         |         |
|---|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |                             | 8-9     | 9-10    | 10-11   | 11-12   | 12-13   | 13-14   |
| 1 | Бег 30 м сек.               | 6,5     | 6,2     | 6,0     | 5,9     | 5,8     | 5,7     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 105-115 | 120-130 | 135-140 | 145-160 | 165-180 | 185-200 |
| 3 | Отжимание от стола          | 10-20   | 21-27   | 30-34   | 35-40   | 41-50   | 45-60   |

|   |                                       |       |       |       |        |         |         |
|---|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|
|   | (раз/мин)                             |       |       |       |        |         |         |
| 4 | Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек. | 60-70 | 75-80 | 85-90 | 95-100 | 100-110 | 115-120 |
| 5 | Сгибание и разгибание туловища (мин.) | 15    | 25    | 30    | 35     | 40      | 45      |

**Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по специальной физической подготовке**

| возр<br>аст | уровень | СФП            |     |                                          |     |                                          |     |
|-------------|---------|----------------|-----|------------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
|             |         | Бег 10 м (сек) |     | Метание мяча для настольного тенниса (м) |     | Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во) |     |
|             |         | юн             | дев | юн                                       | дев | юн                                       | дев |
| 7           | Высокий | 2.7            | 2.8 | 4.3                                      | 4.0 | 27                                       | 27  |
|             | Средний | 2.8            | 2.9 | 4.0                                      | 3.7 | 25                                       | 25  |
|             | Низкий  | 2.9            | 3.0 | 3.8                                      | 3.3 | 23                                       | 23  |
| 8           | Высокий | 2.6            | 2.7 | 4.5                                      | 4.4 | 29                                       | 30  |
|             | Средний | 2.7            | 2.8 | 4.3                                      | 4.0 | 27                                       | 28  |
|             | Низкий  | 2.8            | 2.9 | 4.0                                      | 3.7 | 25                                       | 26  |
| 9           | Высокий | 2.5            | 2.6 | 4.8                                      | 4.7 | 30                                       | 32  |
|             | Средний | 2.6            | 2.7 | 4.5                                      | 4.4 | 28                                       | 30  |
|             | Низкий  | 2.7            | 2.8 | 4.2                                      | 4.0 | 26                                       | 28  |
| 10          | Высокий | 2.4            | 2.5 | 5.3                                      | 5.0 | 32                                       | 35  |
|             | Средний | 2.5            | 2.6 | 5.0                                      | 4.7 | 30                                       | 32  |
|             | Низкий  | 2.6            | 2.7 | 4.7                                      | 4.0 | 28                                       | 30  |

**Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе для детей 1 года обучения**

| Контрольные нормативы                                                     | Оценочная 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.

**Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой оценки) упражнений по технико-тактической подготовке 2 и 3 года обучения**

| во<br>зр<br>ас<br>т | уровень | ТТП                                                                                |     |                                                          |     |                                                                                      |     |
|---------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                     |         | Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз) |     | Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач |     | Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов) |     |
|                     |         | юн                                                                                 | дев | юн                                                       | дев | юн                                                                                   | дев |
| 7-8                 | Высокий | 5                                                                                  |     | 5                                                        |     | 5                                                                                    |     |
|                     | Средний | 4                                                                                  |     | 4                                                        |     | 4                                                                                    |     |
|                     | Низкий  | 3                                                                                  |     | 3                                                        |     | 3                                                                                    |     |
| 9-10                | Высокий | 6                                                                                  |     | 5                                                        |     | 6                                                                                    |     |
|                     | Средний | 5                                                                                  |     | 4                                                        |     | 5                                                                                    |     |
|                     | Низкий  | 4                                                                                  |     | 3                                                        |     | 4                                                                                    |     |

#### 2.4. Методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Форма организации учащихся на занятиях: индивидуальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятий:

- ☐ Игра;
- ☐ Физические упражнения с предметами и без предметов;
- ☐ Товарищеские встречи;
- ☐ Сдача контрольных нормативов;
- ☐ Соревнования.

Методы обучения:

- ☐ Словесные (беседа, объяснение материала, опрос, обсуждение);
- ☐ Наглядные (просмотр видеоматериалов);
- ☐ Метод подводящих упражнений;
- ☐ Метод целостного упражнения.

Образовательные технологии.

1. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

2. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
  - доступности и наглядности;
  - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
  - сознательности и активности;
  - взаимопомощи.

## **2.5. Список литературы**

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2002г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2009 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2000 г.
4. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика игры в настольный теннис. М.: Academia. 2006 г.
5. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013.
6. Л.Т. Орлова, А.Ю. Марков - Настольный теннис. Учебное пособие: «Лань», 2021





## Приложение 1

### Электронные ресурсы

#### Тематическое планирование

##### 1 год обучения

| № | Тема                                                                                                                                                              | Количество часов |          |       | Электронные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                   | Теория           | Практика | Всего |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом                                                                                                              | 1                |          |       | <a href="https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html">https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-uchaschihsya-na-zanyatiyah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html</a> |
| 2 | История развития настольного тенниса.                                                                                                                             | 1                |          |       | <a href="http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa">http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa</a>                                                                             |
| 3 | Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.                                                                                                             | 1                |          |       | <a href="http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise">http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise</a>                                                                                                                   |
| 4 | Правила игры в настольный теннис                                                                                                                                  | 1                |          |       | <a href="http://www.rustt.ru/asp/razdel/5">http://www.rustt.ru/asp/razdel/5</a>                                                                                                                                                                                     |
| 5 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.                                                              |                  | 4        |       | <a href="https://aif.ru/health/children/46844">https://aif.ru/health/children/46844</a>                                                                                                                                                                             |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность<br>Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве.<br>Освоение основных ударов с отскока.<br>“Школа мяча” |                  | 62       |       | <a href="https://tenis1.ru/blog/sovery-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/">https://tenis1.ru/blog/sovery-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/</a>                                               |
| 7 | Тестирование                                                                                                                                                      |                  | 2        |       | <a href="https://ru.wikihow.com">https://ru.wikihow.com</a>                                                                                                                                                                                                         |
|   | Итого:                                                                                                                                                            | 4                | 68       | 72    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |

##### 2 год обучения

| № | Тема                    | Количество часов |          |       | Электронные ресурсы                                                                                                                       |
|---|-------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                         | Теория           | Практика | Всего |                                                                                                                                           |
| 1 | Техника безопасности на | 1                |          |       | <a href="https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-">https://infourok.ru/instrukciya-po-tehnike-bezopasnosti-dlya-</a> |

|   |                                                                                                                                                           |   |    |    |                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | занятиях настольным теннисом                                                                                                                              |   |    |    | <a href="http://uchaschihsya-na-zanyatayah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html">uchaschihsya-na-zanyatayah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html</a>                                                                      |
| 2 | История развития настольного тенниса.                                                                                                                     | 1 |    |    | <a href="http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa">http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa</a>                               |
| 3 | Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.                                                                                                     | 1 |    |    | <a href="http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise">http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise</a>                                                                     |
| 4 | Правила игры в настольный теннис                                                                                                                          | 1 |    |    | <a href="http://www.rustt.ru/asp/razdel/5">http://www.rustt.ru/asp/razdel/5</a>                                                                                                                                       |
| 5 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.                                                      |   | 4  |    | <a href="https://aif.ru/health/children/46844">https://aif.ru/health/children/46844</a>                                                                                                                               |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. "Школа мяча" |   | 62 |    | <a href="https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/">https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/</a> |
| 7 | Тестирование                                                                                                                                              |   | 2  |    | <a href="https://ru.wikihow.com">https://ru.wikihow.com</a>                                                                                                                                                           |
|   | Итого:                                                                                                                                                    | 4 | 68 | 72 |                                                                                                                                                                                                                       |

### 3 год обучения

| № | Тема                                                  | Количество часов |          |       | Электронные ресурсы                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                       | Теория           | Практика | Всего |                                                                                                                                                                                         |
| 1 | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом  | 1                |          |       | <a href="http://uchaschihsya-na-zanyatayah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html">http://uchaschihsya-na-zanyatayah-po-nastolnomu-tennisu-2324645.html</a>                                 |
| 2 | История развития настольного тенниса.                 | 1                |          |       | <a href="http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa">http://www.ttdubna.ru/history-table-tennis/351-istoriya-razvitiya-nastolnogo-tennisa</a> |
| 3 | Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом. | 1                |          |       | <a href="http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise">http://www.ttdubna.ru/tactics/334-samokontrol-v-nastolnom-tennise</a>                                       |
| 4 | Правила игры в настольный теннис                      | 1                |          |       | <a href="http://www.rustt.ru/asp/razdel/5">http://www.rustt.ru/asp/razdel/5</a>                                                                                                         |
| 5 | Физкультурно-                                         |                  | 4        |       | <a href="https://aif.ru/health/children/46844">https://aif.ru/health/children/46844</a>                                                                                                 |

|   |                                                                                                                                                                   |   |    |    |                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | оздоровительная деятельность.<br>Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.                                                                        |   |    |    |                                                                                                                                                                                                                       |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность<br>Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве.<br>Освоение основных ударов с отскока.<br>“Школа мяча” |   | 64 |    | <a href="https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/">https://tenis1.ru/blog/sovety-pokupatelyam/kak-bystro-nauchitsya-igrat-v-nastolnyy-tennis-novichku/</a> |
| 7 | Тестирование                                                                                                                                                      |   | 2  |    | <a href="https://ru.wikihow.com">https://ru.wikihow.com</a>                                                                                                                                                           |
|   | Итого:                                                                                                                                                            | 4 | 68 | 72 |                                                                                                                                                                                                                       |

## Приложение 2

### Требования к технике безопасности на занятиях по настольному теннису

#### Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твердом покрытии;
  - при нахождении в зоне удара;
  - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
  - при неисправных ракетках
  - при игре на слабо укреплённом столе
3. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь



