

с.Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Первомайской СОШ
Приказ от «28» августа 2025 № 72
Кладиева Г. В.
(подпись)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Уровень образования: основное общее, среднее общее

Класс: 5-11

Срок реализации: 1 год обучения

Количество часов: 67 часов (2 часа в неделю)

Учитель: Кошиковский Андрей Николаевич

Категория: высшая

Пояснительная записка

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

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

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

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
 - овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
 - повышение спортивной квалификации.
 - воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
 - воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
 - воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

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

Авторская программа по настольному теннису разработана для учащихся 5-11 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Программа рассчитана на 68ч., в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями (Постановление правительства РФ от 04.10.2024г. № 1335 «О переносе выходных дней в 2025 году» и проект постановления Правительства РФ ,подготовленный Минтрудом России 1 июля 2025 года « О переносе выходных дней в 2026 году») осуществлено уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции ем курса. Программа будет пройдена за 67 часов.

Планируемые результаты, приобретаемые учащимися в процессе обучения программы:

Личностные:

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

Метапредметные:

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- овладели основами базовой техники игры в настольный теннис;
- имеют элементарную теоретическую подготовку;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считают занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствуются и сохраняют высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- показывают свои умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

Содержание материала:

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

№ уро	Тема урока	Тип урока	Кол-во	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата	
						план	факт

ка			часов	обучающихся			
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису	Текущий	1.09.2025	
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	3.09.2025	
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	8.09.2025	
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	10.09.2025	
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	15.09.2025	
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	17.09.2025	
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал по настольному теннису	Текущий	22.09.2025	
8	Удары по мячу накатом.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удары по мячу накатом	Текущий	24.09.2025	
9						29.09.2025	
10	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенствование	2	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок	Текущий	01.10.2025	
11						06.10.2025	
12	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенствование	2	Уметь играть в ближней и дальней зонах	Текущий	08.10.2025	
13						13.10.2025	
14	Вращение мяча.	Совершенствование	2	Уметь выполнять вращение мяча	Текущий	15.10.2025	
15						20.10.2025	
16	Основные положения теннисиста.	Совершенствование	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.	Текущий	22.10.2025	
17	Исходные положения, выбор места.	Совершенствование	2	Уметь выполнять исходные положения, выбор места	Текущий	05.11.2025	
18						10.11.2025	
19	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенствование	2	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски	Текущий	12.11.2025	
20						17.11.2025	
21	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенствование	2	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения	Текущий	19.11.2025	
22						24.11.2025	
23	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенствование	4	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным	Текущий	26.11.2025	
24						01.12.2025	
25						03.12.2025	
26							

				вращением)		08.12.2025	
27 28	Поддачи: короткие и длинные.	Совершенствование	2	Уметь выполнять поддачи: короткие и длинные	Текущий	10.12.2025 15.12.2025	
29 30 31 32	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Совершенствование	4	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)	Текущий	17.12.2025 22.12.2025 24.12.2025 29.12.2025	
34 35 36 37	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Совершенствование	4	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Текущий	12.01.2026 14.01.2026 19.01.2026 21.01.2026	
38 39	Тактика одиночных игр	Совершенствование	2	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх	Текущий	26.01.2026 28.01.2026	
40 41	Игра в защите	Совершенствование	2	Уметь играть в защите	Текущий	02.02.2026 04.02.2026	
42 43	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	09.02.2026 11.02.2026	
44 45	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенствование	2	Уметь выполнять основные тактические комбинации	Текущий	16.02.2026 18.02.2026	
46 47	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенствование	2	Уметь выполнять поддачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	Текущий	25.02.2026 02.03.2026	
48 49 50 51	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенствование	4	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка	Текущий	04.03.2026 11.03.2026 16.03.2026 18.03.2026	
52 53	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенствование	2	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях	Текущий	23.03.2026 25.03.2026	
54 55	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенствование	2	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре	Текущий	06.04.2026 08.04.2026	
56 57	Передвижения у стола (скрестные и приставные)	Совершенствование	2	Уметь выполнять передвижения у стола	Текущий	13.04.2026 15.04.2026	

	шаги, выпады вперед, назад и в стороны).						
58 59	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	Совершенство	2	Уметь выполнять удары: накаты у стенки, удары на точность.	Текущий	20.04.2026 22.04.2026	
60 61	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	27.04.2026 29.04.2026	
62 63	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	04.05.2026 06.05.2026	
64 65	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	13.05.2026 18.05.2026	
66 67	Соревнования	Совершенство	2	Уметь играть у стола	Тестирование	20.05.2026 25.05.2026	
	ИТОГО		67				

Основными формами образовательного процесса в творческом объединении "Настольный теннис" являются:

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовлетворение и эмоциональный подъем не только от двигательной активности, но и от индивидуальных потребностей, полученных в результате занятий.

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоретическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности). В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол-во
Сетки для настольного тенниса	3
Ракетки для настольного тенниса	10
Мячи для настольного тенниса	50
Корзина для теннисных мячей	1
Стол для настольного тенниса	3
Конусы	8
Обручи	8
Секундомер	1
Учебно – методическая литература по наст.теннису	1
Скамейки гимнастические	4
Скакалки	8

Критерии оценки достижений планируемых результатов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится каждые полгода в январе и мае месяце. Формы проведения промежуточной аттестации: Мастерство и знания обучающихся оцениваются каждые полгода по итогам турниров внутри коллектива, соревнований, конкурсов разного уровня; тестирования теоретических знаний, учёта личные достижения самих обучающихся. Главным итогом является; достижения обучающихся спортивных соревнованиях, участие в спортивном празднике, организованном клубом и товарищеских встречах

Список литературы

2.4.1 Нормативно- правовая документация

1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.

2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

2.4.2 Литература в помощь педагогу

1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.

2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».

4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».

5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

педагогического совета

МБОУ Первомайской СОШ

№ 1 от 28.08.2025 г.



Подпись

председателя

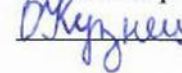
Кладиева Г.В.

педагогического

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

МБОУ Первомайской СОШ

 /Кузнецова О.Ю./

совета