МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВОЛОДАРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ"

МКОО "Калининская СОШ им академика Ережепа Мамбетказиева"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель МО Учителей ФК и ОБЗР Расулова Р.И. Протокол№1 от «28» 08 2026 г.	Заместитель директора по УВР Идирисова А.К. Протокол№1 от «28» 08 2026 г.	Директор школы Нурлиев А.Г. Приказ№146 от «31» 08 2026 г.

Рабочая программа

дополнительного образования

спортивной секции

«Настольный теннис»

5-9 класс

Руководитель:

Нурлиев А.Г.

2026 год

1.Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы Г.В. Барчуковой, В.А. Воробьёва «Настольный теннис: Программа спортивной подготовки»

Курс разработан на 68 часов - по 2 часа в неделю, сроком освоения 1 год.

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

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям

2. Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис	2
3.	Общая и специальная подготовка	30
4.	Основы техники и тактики игры	30
5.	Контрольные игры и соревнования	4
Итого:		**68**

3. Содержание тем учебного курса

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.
Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях

4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. 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 мышц 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 содержания предмета «Физическая культура», 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 упражнений 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 учебного предмета. 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.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

- владение умением 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.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса
- историю развития настольного тенниса в России
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов

- правила соревнований по настольному теннису

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и

соревновательной деятельности

Формы и средства контроля знаний

Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

5. Материально-техническое обеспечение

1. Теннисный стол
2. Ракетки
3. Теннисный мяч

1. **Список литературы**

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

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Цели и задачи занятия	Дата
1-2	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока	2	- Знакомство с видом спорта - развитие гибкости лучезапястного сустава. - воспитание умения слушать и выполнять команду	
3-4	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки	2	- обучение техники хвата ракетки - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание умения слушать и выполнять команду	
5-6	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки	2	- обучение игровым стойкам - развитие координации движения - воспитание терпению	
7-8	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	2	- обучение способам перемещения по площадке - развитие	

			координации - воспитание трудолюбия	
9-10	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
11-12	Удары по мячу	2	- обучение технике подачи - развитие координации движений - воспитание трудолюбия	
13-14	Удары по мячу	2	- обучение технике высокодалёкого удара - развитие силы удара - воспитание трудолюбия	
15-16	Удары по мячу	2	- обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного	

			сустава - воспитание трудолюбия	
17-18	Удары по мячу	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
19-20	Подачи	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	
21-22	Подачи	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной	

			устойчивости	
23-24	Подачи	2	- обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости	
25-26	Подачи	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
27-28	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	- обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд	
29-30	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева	2	- обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственности	
31-32	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слев	2	- обучение технике - развитие силы	

			рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельности	
33-34	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
35-36	Удар «накат» справа и слева на столе	2	- обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
37-38	Удар «накат» справа и слева на столе	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	
39-40	Удар «накат» справа и слева на столе	2	- повторение техники	

			- развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
41-42	Удар «накат» справа и слева на столе	2	- закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
43-44	Выбор позиции	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	
45-46	Выбор позиции	2	- повторение техники - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоциональной устойчивости	
47-48	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	- повторение	

			техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
49-50	Игра в «крутиловку» вправо и влево	2	- повторение техники - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
51-52	Свободная игра на столе	2	- разучивание комбинации - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
53-54	Свободная игра на столе	2	- развитие мышц спины - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
55-56	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	- обучение технике - развитие гибкости	

			лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
57-58	Игра на счёт из одной, трёх партий	2	- повторение техники - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
59-60	Тактика игры с разными противниками	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
61-62	Тактика игры с разными противниками	2	- обучение техники - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости	
63-64	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники короткой подачи в переднюю зону - развитие гибкости голеностопного сустава	

			- воспитание эмоциональной устойчивости	
65-66	Основные тактические варианты игры	2	- совершенствование техники высокодалёкой подачи до задней линии площадки, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	
67-68	Соревнования по настольному теннису	2	- повторение техники, - развитие гибкости голеностопного сустава, - воспитание эмоциональной устойчивости	