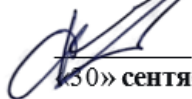


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»**

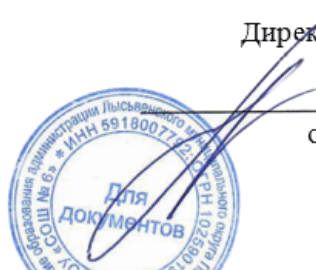
СОГЛАСОВАНО

Ответственная по ВР

 / Кулаева Е.С. /
«30» сентября 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 6

 / Леонтьева Н.А. /
от «1» октября 2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕННИС

Направление: спортивное

Срок реализации: 1 год (30 часов)

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Составитель(и):

Дзябко Т.С.,

Сроки реализации: 2025-2026 учебный год

г. Лысьва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативная основа программы

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- СанПиН 2.4.3648-20 (санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения);
- Уставом МБОУ СОШ № 6.

2. Направленность программы

Физкультурно-спортивная (спортивно-оздоровительная).

Программа направлена на физическое развитие обучающихся, укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и приобщение к регулярным занятиям спортом через освоение игры в настольный теннис.

3. Актуальность

Настольный теннис — один из самых доступных видов спорта, не требующий сложного оборудования и больших финансовых затрат. Игра популярна среди школьников, доступна для занятий как в спортзале, так и на открытых площадках.

В сельской школе настольный теннис особенно актуален, поскольку:

- позволяет организовать досуг детей в любое время года;
- не требует специально оборудованного зала (достаточно стола и сетки);
- развивает реакцию, координацию, внимание — качества, важные для успешной учёбы;

- служит эффективным средством снятия физического и эмоционального напряжения после уроков.

Кроме того, настольный теннис способствует профилактике гиподинамии, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию глазомера и мелкой моторики.

4. Педагогическая целесообразность

Настольный теннис — это не только физическая активность, но и интеллектуальная игра. Она требует быстрого принятия решений, анализа действий соперника, тактического мышления. В процессе занятий у школьников формируются:

- **личностные качества:** целеустремлённость, настойчивость, самообладание, умение достойно проигрывать и радоваться победе соперника;
- **коммуникативные навыки:** взаимодействие в парах, уважение к партнёру и сопернику, соблюдение этикета игры;
- **организаторские способности:** умение самостоятельно проводить разминку, организовать мини-турнир, судить встречи.

Программа построена на принципах доступности, систематичности и постепенного повышения требований. От простых упражнений с мячом и ракеткой — к сложным техническим элементам и тактическим схемам.

5. Новизна программы

Новизна программы заключается в комплексном подходе к подготовке юных теннисистов, включающем:

1. **Интеграцию теории и практики** — каждое практическое занятие предваряется кратким теоретическим блоком (правила, тактика, техника безопасности).
2. **Игровой метод как основной** — большая часть времени отводится на игровую деятельность, что повышает мотивацию и эмоциональную привлекательность занятий.
3. **Систему контроля достижений** — регулярные контрольные игры, тестирование физических качеств, ведение личных карточек достижений.
4. **Воспитательный потенциал** — через соревновательную деятельность формируются волевые качества, дисциплина, ответственность.

6. Цель программы

Создание условий для физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом через обучение игре в настольный теннис.

7. Задачи программы

Обучающие:

- Познакомить с историей развития настольного тенниса, правилами игры, основами судейства;
- Обучить технике основных ударов и подач (накат справа и слева, подрезка, топ-спин);
- Обучить тактическим действиям в одиночной и парной игре;
- Сформировать навыки самостоятельного проведения разминки и занятий.

Развивающие:

- Развить физические качества: быстроту реакции, ловкость, координацию движений, выносливость;
- Развить мелкую моторику рук и кистевую подвижность;
- Развить внимание, память, тактическое мышление;
- Сформировать навыки самоконтроля и самооценки.

Воспитательные:

- Воспитать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость;
- Сформировать умение работать в команде, уважать соперника и партнёра;
- Воспитать привычку к здоровому образу жизни;
- Сформировать негативное отношение к вредным привычкам через приобщение к спорту .

8. Отличительные особенности программы

Традиционная секция	Программа кружка «Настольный теннис»
Ориентация на спортивные достижения	Ориентация на общее физическое развитие и оздоровление
Высокие требования к отбору	Доступно для всех желающих
Узкая специализация	Широкий круг осваиваемых навыков
Соревнования — главная цель	Соревнования — средство развития и мотивации
Тренировки в узкое время	Гибкий режим, учёт школьной нагрузки

9. Возраст детей

11–16 лет (5–9 классы).

Этот возраст характеризуется активным развитием координационных способностей, быстроты реакции, формированием волевых качеств . Настольный теннис в этом возрасте:

- способствует развитию «чувства мяча» и ракетки;
- формирует правильную осанку;
- развивает концентрацию внимания, что положительно сказывается на учёбе.

Возможно привлечение учащихся 4-х классов (10 лет) при наличии желания и отсутствии медицинских противопоказаний.

10. Сроки и режим занятий

- **Объём:** 30 часов.
- **Период:** сентябрь – май (учебный год).
- **Режим:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут) .
- **Возможная корректировка:** при наличии спроса и условий — 2 раза в неделю по 1 часу (60 часов в год), с соответствующим расширением практической части.

Продолжительность одного занятия — 45 минут, включая:

- организационный момент (2–3 мин.);
- разминку (8–10 мин.);
- основную часть (25–28 мин.);
- заключительную часть (5 мин.).

11. Формы организации занятий

Форма	Содержание
Теоретическое занятие	Изучение правил, истории, тактики, техники безопасности
Практическое занятие	Отработка ударов, перемещений, подач в парах
Игровое занятие	Учебные игры с заданиями, двусторонние игры
Тренировочное занятие	Развитие физических качеств, специальная физическая подготовка
Соревнование	Внутригрупповые турниры, товарищеские встречи
Контрольное занятие	Сдача нормативов, тестирование, сдача зачётов

12. Методы обучения

- **Словесные:** объяснение, рассказ, беседа, разбор ошибок, инструктаж.
- **Наглядные:** показ упражнений педагогом, демонстрация видеоматериалов, анализ техники.
- **Практические:** выполнение упражнений, игровая деятельность, соревновательный метод.
- **Игровые:** подвижные игры с элементами тенниса, игровые задания.

13. Ожидаемые результаты

Личностные:

- Сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- Развиты волевые качества (настойчивость, целеустремлённость, самообладание);
- Сформировано умение контролировать эмоции в игровой и соревновательной деятельности;
- Приобретена привычка к здоровому образу жизни .

Метапредметные:

- Умение самостоятельно организовывать разминку и тренировочное занятие;
- Способность анализировать свою технику и технику соперника;
- Владение навыками самоконтроля (по пульсу, по самочувствию);
- Умение взаимодействовать в паре и группе, соблюдать правила игры .

Предметные:

Знает / Понимает	Умеет
Правила игры в настольный теннис	Принимать правильную стойку теннисиста
Способы держания ракетки (хватки)	Выполнять накат справа и слева
Технику безопасности на занятиях	Выполнять подрезку справа и слева
Основные виды подач	Выполнять простейшие подачи (нижнюю, верхнюю)
Правила судейства	Перемещаться у стола приставными шагами
Историю развития настольного тенниса	Проводить разминку теннисиста
—	Участвовать в учебной игре с соблюдением правил

14. Формы подведения итогов

Текущий контроль:

- Наблюдение педагога за техникой выполнения упражнений;
- Устный опрос правил и теоретического материала;
- Выполнение контрольных упражнений (жонглирование мячом, количество подач и т.п.).

Итоговый контроль (по завершении курса):

1. **Технический зачёт:** выполнение базовых ударов (накат справа/слева по диагонали, подача).
2. **Теоретический зачёт:** знание правил игры и техники безопасности.
3. **Турнир:** участие во внутришкольных соревнованиях по настольному теннису.

Критерии оценки:

- «Зачтено» — регулярное посещение, освоение основных технических элементов, участие в турнире.
- «Не зачтено» — пропуски без уважительной причины, отсутствие прогресса в технике.

15. Материально-техническое обеспечение

Оборудование / инвентарь	Количество
Стол для настольного тенниса	2–3 шт.
Теннисные сетки	2–3 шт.
Ракетки для настольного тенниса	10–15 шт.
Мячи теннисные	30–50 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Спортивная форма (спортивная обувь, шорты/спортивные брюки, футболка)	индивидуально

Требования к помещению:

Спортивный зал или специально оборудованное помещение (актовый зал, рекреация) с достаточным освещением, отсутствием сквозняков, температурным режимом +18–20°C, высотой потолков не менее 4 м.

16. Риски и способы их снижения

Риск	Решение
Недостаточное количество столов	Организация работы по подгруппам, использование настенных тренажёров для отработки ударов
Нехватка инвентаря (ракеток, мячей)	Сбор посильной помощи родителей, использование списанного инвентаря после ремонта, работа в парах
Разный уровень подготовки учащихся	Индивидуальный подход, дифференцированные задания, наставничество более подготовленных
Травматизм (ушибы, растяжения)	Тщательный инструктаж по ТБ, качественная разминка, соблюдение дисциплины
Высокая нагрузка на зрение	Комплексы гимнастики для глаз, ограничение непрерывной игры (чередование с другими упражнениями)

17. Связь с другими предметами

Программа интегрируется с:

- **Физической культурой** (развитие физических качеств, здоровьесбережение);

- **Биологией** (строение и функции организма, влияние физических упражнений);
- **Математикой** (подсчёт очков, ведение турнирной таблицы);
- **Психологией** (развитие внимания, эмоциональная саморегуляция).

18. Заключительное положение

Программа кружка «Настольный теннис» обеспечивает системный подход к физическому воспитанию школьников, способствует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и формирует устойчивый интерес к занятиям спортом. Доступность инвентаря, простота правил и высокая эмоциональная привлекательность делают настольный теннис эффективным средством организации досуга и профилактики асоциального поведения в подростковой среде .

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (30 ЧАСОВ)

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Теория + практика	История настольного тенниса. Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарём. Подготовка мест занятий
2	Стойка теннисиста. Хватка ракетки	Практика	Основная стойка, виды хваток («европейская», «азиатская»). Правильное положение ракетки в руке
3	Перемещения у стола	Практика	Передвижение приставными шагами, выпадами, прыжками. Работа ног
4	Общая физическая подготовка	Практика	Комплекс ОФУ: бег, прыжки, упражнения на гибкость и координацию

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
5	Упражнения с мячом и ракеткой	Практика	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование. Упражнения «чеканка» (отбивание от пола и от ракетки)
6	Знакомство с ударом «накат справа»	Практика	Имитация удара. Накат справа по диагонали (партнёр подбрасывает мяч)
7	Закрепление наката справа	Практика	Накат справа по диагонали в парах. Контроль за техникой
8	Знакомство с ударом «накат слева»	Практика	Имитация удара. Накат слева по диагонали. Разница в технике с ударом справа
9	Закрепление наката слева	Практика	Накат слева по диагонали в парах. Отработка до автоматизма
10	Сочетание ударов справа и слева	Практика	Поочерёдное выполнение накатов справа и слева («восьмёрка»)
11	Подачи: виды и техника	Теория + практика	Классификация подач. Нижняя подача, верхняя подача. Правила выполнения подачи
12	Отработка нижней подачи	Практика	Выполнение нижней подачи по диагонали. Серийное выполнение
13	Отработка верхней подачи	Практика	Выполнение верхней (маятниковой) подачи. Подача в разные зоны стола
14	Учебная игра (ознакомительная)	Практика	Игра с применением изученных подач и накатов. Подсчёт очков. Правила игры

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
15	Специальная физическая подготовка	Практика	Упражнения на быстроту реакции («жонглирование двумя мячами»), ловля теннисного мяча после отскока от стены)
16	Удар «подрезка» справа	Практика	Имитация и выполнение подрезки справа (защитный удар с нижним вращением)
17	Удар «подрезка» слева	Практика	Выполнение подрезки слева. Контраст между накатом и подрезкой
18	Чередование наката и подрезки	Практика	Упражнения на смену типа удара в зависимости от полёта мяча
19	Тактика игры: выбор позиции	Теория + практика	Игра у стола, в средней зоне, в дальней зоне. Когда и зачем отходить от стола
20	Тактика одиночных игр	Практика	Игра на различных тактических схемах: игра в атаке, в защите, контратакующая манера
21	Учебный турнир (круговая система)	Соревнование	Проведение турнира с записью результатов. Судейство силами самих учащихся
22	Анализ ошибок после турнира	Анализ	Разбор типичных технических и тактических ошибок. Индивидуальная работа над ошибками
23	Топ-спин: знакомство с атакующим ударом	Практика	Понятие о топ-спине. Имитация. Выполнение топ-спина справа (для подготовленных)

№	Тема занятия	Тип занятия	Краткое содержание
24	Игра в парах: парный разряд	Практика	Правила парной игры. Взаимодействие с партнёром. Очередность ударов
25	Тактика парной игры	Практика	Перемещения, выбор позиции, подача в парной игре
26	Контрольная игра с заданиями	Контроль	Игра с ограничениями (только справа, только подрезкой, подача в определённую зону)
27	Скоростно-силовая подготовка	Практика	Челночный бег, прыжки, отжимания. Работа над скоростью перемещения у стола
28	Выносливость: длительные розыгрыши	Практика	Игровые упражнения на удержание мяча (20+ ударов в розыгрыше)
29	Итоговый турнир (Олимпийская система)	Соревнование	Проведение турнира с выбыванием. Самостоятельная жеребьёвка, ведение турнирной таблицы
30	Подведение итогов года	Аналитическое	Анализ прогресса каждого учащегося. Вручение грамот. Планирование занятий на следующий год