МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая,1
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: vsosh08@mail.ru

Рассмотрено:
на заседании ШМО
руководитель:
Протокол № 14
«28» 08 2026 г

Согласовано:
Директор филиала МАОУ
«Велижанская СОШ»- «СОШ
с. Тюнево»
В.Н. Бондаренко
«28» 08 2026 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Велижанская СОШ»
Н.В. Ваганова
Приказ № 1 от «29.08» 2026 г.

.

Рабочая программа
дополнительного образования
спортивного кружка «Настольный теннис»
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -
«СОШ с. Тюнево»
на 2026 – 2027 учебный год

Тюнево -2026 г.

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик образования. 4

1.1.Пояснительная записка 4

1.1.1. Направленность и вид программы 4

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы 4

1.1.3. Отличительные особенности программы 5

1.1.4. Адресат программы..... 5

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации. 5

1.1.6. Форма обучения 6

1.1.7.Особенности организации учебного процесса 6

1.1.8. Режим занятий 6

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы 6

1.2.1. Цель данной программы 6

1.2.2. Задачи программы 7

1.3. Содержание программы. 7

1.3.1.Учебно - тематический план 8

1.3.2. Планируемые результаты 9

2. Комплекс организационно - педагогических условий..... 11

2.1. Механизм выявления образовательных результатов..... 11

2.2.Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.....11

2.2.1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом……..11

2.2.2 Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом……..11

2.2.3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом ….. 12

2.2.4. Требования безопасности по окончании занятий……..12

2.3 . Материально-техническое обеспечение……..…..12

2.4 Список литературы……... 13

2.4.1 Нормативно- правовая документация……..13

2.4.2 Литература в помощь педагогу ……13

1.Комплекс основных характеристик образования.

1.1.Пояснительная записка

1.1.1. Направленность и вид программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно–спортивной направленности.
Дополнительнаяобщеразвивающая программа «Настольный теннис»являетсямодифицированной.

Настольный теннис– массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы

Новизна данной программы Дополнительного образования заключается в том, что впервыеосновныеэтапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис

Актуальность
Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей.
Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств–выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированиюразличных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируютличностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувствотоварищества, чувство ответственности за свои действия перед собой итоварищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,изобретательности, меткости подач, чѐткости удара и других действий,направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизоватьсвои 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 благоприятныеусловия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, нетерять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы,а при неудаче не падать духом.Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихсяповеденческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своимитехническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатитьвнутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

1.1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана на работу с детьми 11 – 17 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей, но относящиеся к **основной** группе здоровья.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **базовый** уровень освоения Основными формами учебно-тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис»представляет собой учебный курс одного года обучения в количестве – 86 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа

1.1.6. Форма обучения: очная**.**

1.1.7.Особенности организации учебного процесса:

в соответствии с календарным учебным графиком, в сформированныхгруппах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы),являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному .Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 15-25 человек.

1.1.8. Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия (часов)	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1	2	1	2	43	86
				Итого	86 часов

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

1.2.1. Цель данной программы:

Целью программыдополнительного образования
является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.
В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для

обучающихся дополнительного образованиябудет способствовать решению следующих **задач**:

1.2.2. Задачи программы:

Личностные-укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
Метапредметные-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Образовательные - умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

1.3. Содержание программы.

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры. Ознакомление с правилами одиночных игр

1.3.1.Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов теор.	практ.	всего
1	**Введение, техника безопасности**	**2**	**-**	**2**
2	**Физическая культура и спорт в России, области, городе**	**2**	**-**	**2**
	- история развития настольного тенниса	2	-	2
	Вред наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения	2	-	2
	Безопасность поведения - залог сохранения здоровья	2	-	2
3	**Основы техники и тактики игры**	**12**	**46**	**68**
	Хватка ракетки	**1**	**3**	**4**
	Игровая стойка у стола	**1**	**3**	**4**
	Перемещение у стола	**1**	**3**	**4**
	Набивание мяча на ракетке	**1**	**5**	**6**
	- одной стороной ракетки		2	2
	- 2-мя сторонами ракетки поочередно		2	2
	- набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту		2	2
	Плоский удар (откидка)	**2**	**12**	**14**
	- слева	0,5	3,5	4
	- справа	0,5	3,5	4
	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	0,5	3,5	4
	- “Треугольник” плоским ударом	0,5	1,5	2

4	**Подача**	**2**	**6**	**8**
	- плоским ударом без вращения	0,5	1, 5	2
	- с верхним вращением	0,5	1,5	2
	- с нижним вращением	0,5	1,5	2
	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	0,5	1,5	2
5	**Накат**	**1,5**	**7,5**	**12**
	- справа и слева по диагонали	0,5	3,5	4
	- справа и слева по прямой	0,5	3,5	4
	- “Треугольник” накатом	0,5	3,5	4
6	**Кач (срезка)**	**1**	**5**	**8**
	- справа и слева по диагонали	0,5	3,5	4
	- справа и слева по прямой	0,5	3,5	4
7	**Атака с кача (срезки)**	**1**	**5**	**8**
	-справа и слева по диагонали	0,5	4,5	4
	- справа и слева по прямой	0,5	3,5	4
8	**Игры**	**0,5**	**3,5**	**4**
	- один против всех	0,5	3,5	4
9	**Методика обучения**	**2**	**-**	**2**
10	**Правила игры**	**2**	**2**	**4**
	- правила одиночных игр	1	1	2
	- олимпийская система соревнований	1	1	2
	Итого:	**16**	**70**	**86**

1.3.2. Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1Механизм выявления образовательных результатов :

Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации
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, учѐта личных достижений самих обучающихся. Главным итогом является- достижения обучающимися на спортивных соревнованиях.

2.2Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

2.2.1.Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
К занятиям допускаются учащиеся:
⟩прошедшие инструктаж по технике безопасности;
⟩имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.
Обучающийся должен:
⟩иметь коротко остриженные ногти;
⟩заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
⟩знать и выполнять настоящуюинструкцию.

2.2.2Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом:

Учитель должен:-заранее продумать расстановку детей расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;
Учащийся должен:
–снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежаниетравмоопасных ситуаций (для девочек).
-под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование,

необходимые для проведения занятий;

2.2.3. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Учитель должен:
-следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
-не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
-уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.
Учащийся должен:
⟩не выполнять упражнения без предварительной разминки;
⟩не размахивать ракеткой;
⟩бить по мячу только в заданном направлении;
⟩не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
⟩не заходить в игровую зону играющей пары;
⟩при перемещениях к мячу –смотреть, где находятся другие учащиеся;
⟩не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
⟩не выполнять удары без разрешения учителя,
⟩во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
⟩при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
⟩при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

2.2.4. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:
⟩под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
⟩организованно покинуть место проведения занятия;
⟩переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
⟩тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе

2.3 . Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатнойпродукции),

печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.Количество учебного оборудования приведено исходя изего необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическимиправиламии нормативамиСанПиН 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
Столы для настольного тенниса	3
Конусы	8
Обручи	8
Секундомер	1
Учебно – методическая литература по наст.теннису	1
Скамейки гимнастические	4
Скакалки	8

2.4 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]