

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания МО

Классных руководителей

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Н.В. Волоконская  
МО от 29.08.2025г №1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по ВР \_\_\_\_\_ А.В. Лысенко  
29..08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы \_\_\_\_\_

Н.В.Колбасина

Приказ от 29.08.2025г. № 187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По кружковой работе «Настольный теннис»

Основное общее образование

Количество часов 37 часов (1 час в неделю)

Учитель Загородский Никита Александрович

Программа разработана на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича( Просвещение, 2010)

**2025- 2026 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа кружковой работы построена на основе государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 «Конвенция о правах ребенка» ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 года №1559-1, Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года», Приказа Минобрнауки России от 21.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам», примерной программы и авторской программы кружка «Настольный теннис» разработана на основе методических рекомендаций и в соответствии с учебным планом, примерной программы кружковой деятельности в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, основной образовательной программы школы на 2025-2026 учебный год.

## **Характеристика курса**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Вид образовательной деятельности: настольный теннис.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью настольный теннис в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

### **Новизна**

Новизной данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся; подготовку и выполнение нормативных требований.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Программа ориентирована на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма. Теннис позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

### ***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.

### ***Формы и режим занятий***

- Количество детей в группе – 12 человек
- *Режим занятий* – четверг - 14.50- 15.30 ч
- Формы организации деятельности обучающихся на занятии это лекции, беседы, практические занятия в спортзале и на местности(в зависимости и от сезона года) акции, игры, конкурсы, эстафеты, соревнования, турниры.

### Место курса

В соответствии с учебным планом дополнительного образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа №2. На изучение курса «Настольный теннис» отводится 37 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий на 2025-2026 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ №2 курс реализуется за 37 часов. Учебный материал изучается в полном объеме. Занятия проводятся во второй половине дня.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.**

№	Дата	Тема урока	Содержание регионального компонента
5	03.10	Выбор ракетки и способы держания. РК Игра «В три бабки».	Игра «В три бабки».
6	10.10	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». РК Игра «Чехарда».	Игра «Чехарда».
8	24.10	Удары по мячу накатом.	Игра «В три бабки»
10	07.11	Игра в ближней и дальней зонах.	Игра «Всадники»
18	09.01	Подачи: короткие и длинные.	Игра «Горелки»

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам, а также изменения даты проведения занятий с учётом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Формы и методы работы с обучающимися.** Программа предусматривает такие методы и формы работы, которые дают возможность обучающимся максимально проявлять свою активность в решении задач данной области, развивают их эмоциональное восприятие, знания, умения, навыки. Формы и методы проведения занятий могут быть различными — викторины, игры, групповые игры и т.д. Организуя работу со школьниками, следует помнить, что занятия в форме беседы, лекции, рассказа кажутся детям малоинтересными, нудными и монотонными. Лучше всего занятия проводить в интерактивной форме, где тренируются сообразительность, память, реакция, умение обобщать и выделять главное, внимание и многие другие качества ребёнка.

Кроме того, являются обязательными практические занятия. Игра в подростковом возрасте имеет особое значение. В игре прослеживается направленность обучающегося на самоизучение, становление самосознания. Поэтому для достижения наибольшей эффективности в работе на занятиях используются игровые методики, способствующие выработке быстроты реакции, логического мышления, собранности,

внимания, помогающие в более легкой форме освоить новые знания и навыки быстрой реакции. Программой предусмотрено воспитание трудовых и эстетических навыков.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям, 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. Обучающиеся 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**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- 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

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения курса. 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.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения и в частности тенниса, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой начальных видов ударов;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к

старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **Основное содержание курса**

### **Теория: Техника безопасности.**

Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

### **Спортивный травматизм и его предупреждение**

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

### **Оборудование, инвентарь и уход за ним**

*Теория:* Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

### **Основы техники и тактики игры**

*Теория:* Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практические занятия.* Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра «Крутиловка» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

### **Методика обучения**

*Теория:* Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке.

*Практические занятия:* Навыки контроля своей подготовки.

### **Психологическая подготовка**

*Практические занятия:* Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

### **Правила игры, соревнования, их организация и проведение**

### **Судейская практика**

*Теория:* Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

*Практические занятия:* Соревнования. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.



## Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия:* Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

### Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	№ урока в теме	Дата		Раздел, тема урока, количество часов	Материально техническое обеспечение
		по плану	по факту		
1	1	04.09		Физическая культура в современном обществе.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
2	2	11.09		История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
3	3	18.09		Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
4	4	25.09		Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
5	5	02.10		Выбор ракетки и способы держания. РК Игра «В три бабки».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
6	6	09.10		Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». РК Игра «Чехарда».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
7	7	16.10		Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
8	8	23.10		Удары по мячу накатом. РК Игра «В три бабки».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
9	9	30.10		Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
10	10	06.11		Игра в ближней и дальней зонах. РК Игра «Всадники».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
11	11	13.11		Вращение мяча.	Инструкция по ТБ

					Секундомер, ракетки, мячи.
12	12	20.11		Основные положения теннисиста.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
13	13	27.11		Исходные положения, выбор места.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
14	14	04.12		Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
15	15	11.12		Одношажные и двухшажные перемещения.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
16	16	18.12		Подача, четыре группы подач.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
17	17	25.12		Подача верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
18	18	15.01		Подачи: короткие и длинные. РК Игра «Горелки».	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
19	19	22.01		Подача накатом, удары слева, справа.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
20	20	29.01		Контрнакат с поступательным вращением.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
21	21	05.02		Удары.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
22	22	12.02		Удары накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
23	23	19.02		Тактика одиночных игр	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
24	24	26.02		Игра в защите	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
25	25	05.03		Основные тактические комбинации.	Инструкция по ТБ 12.03Секундомер, ракетки,

					мячи.
26	26	12.03		При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
27	27	19.03		При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
28	28	26.03		Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
29	29	02.04		Основы тренировки теннисиста.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
30	30	09.04		Специальная физическая подготовка.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
31	31	16.04		Упражнения с мячом и ракеткой.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
32	32	23.04		Тренировка двигательных реакций.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
33	33	30.04		Передвижения у стола	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
34	34	07.05		Тренировка удара: накатом у стенки.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
35	35	14.05		Тренировка удара: удары на точность.	Инструкция по ТБ Секундомер, ракетки, мячи.
36	36	21.05		Итоговый игровой урок.	Секундомер, ракетки, мячи.