

Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ № 1
от 29.08.2025 года № 219
в составе ООП ООО

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Теннис»
для 5-9 классов
на 2025-2026 учебный год

село Петрокаменское, 2025г.

Пояснительная записка.

Настольный теннис – увлекательный и полезный вид спорта. Игра доступна в освоении детям с младшего школьного возраста и не требует больших финансовых затрат и спортивных специальных сооружений.

Общеобразовательная программа «Настольный теннис», имеет ***физкультурно-спортивную направленность***. Данная программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

Цель программы:

Развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

Способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области гигиены, формированию навыков игры в настольный теннис, сформировать интерес к настольному теннису, выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Развивающие:

Развить у детей координацию и ловкостные качества, скоростную выносливость, гибкость, оперативное мышление, научить концентрировать и переключать внимание, повысить возможности функциональных систем организма.

Воспитательные:

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию стремления к самовоспитанию и самореализации, выработать чувство товарищества и взаимовыручки, потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность данной программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни. Образовательная программа разработана на продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей формирует интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, делает его устойчивым. При этом у детей создается привычка укреплять свое здоровье через двигательную активность.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендолов В.Н., Кожин Э.Н., ГБПОУ КСУ №10). В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., Приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г.

Срок реализации: программа содержит 1 модуль. Возраст детей 5-9 класс. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным зачислением в группу является разрешение врача, то есть наличие медицинской справки.

Формы работы:

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов.

Формы и методы обучения инструкторской и судейской практики: самостоятельный анализ тренировки, помощь педагогу в проведении занятия, анализ своих выступлений на соревнованиях, самостоятельное изучение методической литературы, изучение правил проведения соревнований.

Форма обучения: очная. Возможно применение дистанционных технологий.

Режим занятий:

1 модуль: 1 раз в неделю по 1 часу - 34 часов

Программа реализуется без предъявления требований к уровню образования и квалификации педагога.

Ожидаемые результаты:

По окончании 1 модуля программы, обучающиеся должны:

- владеть системой элементарных знаний в области гигиены и анатомии;
- уметь владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»;
- уметь владеть техникой подачи;
- уметь владеть техникой и тактикой игры;
- знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую);
- уметь вести счет в игровых партиях, судейство;
- выполнять контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- приобрести интерес к занятиям настольным теннисом, систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развить силовые качества и повысить возможности функциональных систем организма.

Формы подведения итогов:

Вводный контроль проводится методом наблюдения на начальном этапе обучения. Промежуточный контроль проводится после завершения каждого раздела методом наблюдения, тестирования. Итоговый контроль представляет собой оценку качества усвоения учащимся содержания дополнительной общеобразовательной (или адаптированной) программы по окончании ее изучения. Итоговый контроль проходят все учащиеся, занимающиеся по программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Итоговый контроль представляет собой мониторинг результатов обучения

Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеобразовательным (или адаптированным) программам оценивает следующие критерии в трехуровневой системе: высокий, средний, низкий уровень (Таблица №1):

- сформированность практических компетенций,
- сформированность теоретических компетенций
- сформированность общеучебных умений и навыков.

Таблица 1.

Критерии оценки успеваемости в объединении

Теоретические			Практические			Общеучебные умения и навыки:		
Теоретическая подготовка. Теоретические знания по основным разделам			Практическая подготовка. Практические навыки и умения, предусмотренные программой по основным разделам.			Коммуникативные		
ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	Объем усвоенных знаний составляет более ½	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	Обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков	Обучающийся широко использует организаторские способности для установления контакта, сплочения коллектива	Обучающемуся необходима помощь в установлении связей в группе	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в общении
Владение специальной терминологией			Владение специальным оборудованием и оснащением			Навыки соблюдения мер безопасности		
ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
Специальные термины употребляются осознанно и в их полном	Обучающийся сочетает специальную терминологию	Обучающийся, как правило, избегает применять специальные термины	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	Работает с оборудованием с помощью педагога	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½	Обучающийся овладел менее чем ½ навыков

м соотве тствии с содерж анием	ию с бытов ой	термин ы			оборудо ванием	ми, предус мотрен ными програ ммой		собл юден ия прави л безоп аснос ти, преду смотр енны х прогр аммо й
---	---------------------	-------------	--	--	-------------------	---	--	--

Таблица 2

Учебный план модуля

№п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	2	1	1	Вводный контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	12	1	11	Промежуточный контроль
3	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	6	1	5	
4	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	6	1	5	
5	Подача мяча в настольном теннисе.	4	1	3	
6	Соревновательная деятельность.	4	1	3	Итоговый контроль
	Итого:	34	6	28	

Содержание программы модуля

1. Вводная часть – 2 часа.

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

Практика: Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности).

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе – 12 часов.

Теория: Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

Практика: Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Один против всех», «Круговая», «Воздушный мяч».

Проведение подвижных игр: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола – 6 часов.

Теория: Техника выполнения ударов «накат» справа на месте, «накат» справа с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» справа на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа.

Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола – 6 часов.

Теория: Техника выполнения ударов «накат» слева на месте, «накат» слева с передвижением. Техника выполнения ударов «подрезка» слева на месте, «подрез» с использованием тренажера.

Практика: Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева.

Педагог корректирует силу и направление удара.

Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. Подача мяча в настольном теннисе – 4 часов.

Теория: Правила подачи мяча без вращения. Правила подачи после отскока мяча от стола.

Практика: Подача мяча без вращения. Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

6. Соревновательная деятельность – 4 часов.

Теория: Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.

Практика: Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

Таблица 3

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1		
2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1		
3	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	1		
4	Подвижная игра: «Один против всех».	1		
5	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног,	1		
6	Прыжки: в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1		
7	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук.	1		
8	Упражнения на развитие подвижности в суставах ног.	1		
9	Подвижная игра: «Третий лишний».	1		
10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1		
11	Подвижная игра: «Салки».	1		
12	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1		
13	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1		
14	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	1		
15	Подвижная игра: «Круговая».	1		
16	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	1		
17	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1		
18	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		
19	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	1		

20	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1		
21	Имитация удара «накат» справа.	1		
22	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	1		
23	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1		
24	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1		
25	Удары ракеткой слева «подрезка». Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	1		
26	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1		
27	Выполнение подачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки.	1		
28	Удар ракеткой справа и слева.	1		
29	Подача мяча без вращения. Направление удара вниз вперед (без вращения мяча).	1		
30	Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности.	1		
31	Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Ведения счета, игровые партии.	1		
32	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1		
	Итого:	34		

Методическое обеспечение программы.

Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях.

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у

обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643081

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026