

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 48»



РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____/ Малышева С.В.
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/ Малышева С.В.
27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №48
_____/ Фомина Э.Г.
Приказ №284-ОД от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
для обучающихся 5-9 классов

Новосибирск, 2026

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями)

2. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №48.

Данная программа представляет собой программу внеурочной деятельности для обучающихся начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению.

Цели и задачи:

Настольный теннис направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Настольный теннис» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. Направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических и практических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, командного духа, психологической устойчивости;
- привитие школьникам спортивных состязаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по настольному теннису;
- подготовка к соревнованиям по настольному теннису.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Рабочая программа по настольному теннису рассчитана на 5 года.

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.
- Возраст детей 11-15 лет (5-9 классы)

Основными формами учебно-тренировочной работы является:

- групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты

- 1.Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.
- 2.Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
- 3.Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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 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.

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 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. Правила соревнований по настольному теннису.

СПЕЦИАЛЬНАЯ 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.

СФП 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К концу первого полугодия: *Будут знать:*

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

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют: основами техники настольного тенниса;

- основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить 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;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия: Будут знать:

- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- применять приемы тактики игры в настольный теннис;
- судить в соревнованиях в теннисе, организовать мини-турнир.

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;

- освоят накат справа и слева по диагонали;

- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;

- освоят накат справа и слева в один угол стола;

- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

- топ–спин справа по подставке справа;

- научиться делать топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ спин слева по подставке;

- освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;

- освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

- будут уметь проводить и судить соревнования в группах среднего возраста;

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 5-9 классов

№п/п	Разделы программы	Количество часов
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. http://www.fisio.ru/fisioinschool.html	1
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1
3.	Общая и специальная подготовка	6
4.	Основы техники и тактики игры http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1	18
5.	Контрольные игры. http://fizkultura-na5.ru/	8
итого		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1 час
2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	1 час
3.	Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.	2 часа
4.	Перемещение близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2 часа
5.	Правила игры в настольный теннис. Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	2 часа
6.	Удары по мячу. подача открытой и закрытой сторонами ракетки	1 час
7.	Удары по мячу. Мягкие удары перед собой	1 час
8.	Подачи. По разной траектории	2 часа
9.	Подачи и прием. По разной траектории	2 часа
10.	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения.	1 час
11.	Подача накатом короткая и длинная.	1 час
12.	Атакующие удары. Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1 час
13.	Атакующие удары. Топ- спин с верхним и с боковым вращением	1 час
14.	Атакующие удары. Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	1 час
15.	Атакующие удары. Удар накатом по свече по опускающему мячу	1 час
16.	Атакующие удары. Удар накатом по свече по восходящему мячу	1 час
17.	Атакующие удары. Топ-спин удар. Игра по 2-3 партии на счет	2 часа
18.	Защитные и промежуточные удары. подача с нижним вращением с права и с лева. Игра по 2-3 партии на счет	2 часа
19.	Защитные и промежуточные удары. Срезка справа и с лева по всему столу. Игра по 2-3 партии на счет	1 час
20.	Защитные и промежуточные удары. Подрезка права и слева. Игра пара на пару по 2-3 партии на счет	1 час

21.	Защитные и промежуточные удары. Запилы с права и с лева. Игра пара на пару по 2-3 партии на счет	1 час
22.	Защитные и промежуточные удары. Блок-удар, толчок. Игра пара на пару по 2-3 партии на счет	1 час
23.	Защитные и промежуточные удары. Укороченные и длинные удары справа и с лева. Игра пара на пару по 2-3 партии на счет	1 час
24.	Защитные и промежуточные удары. Подставка справа и слева. Игра пара на пару по 2-3 партии на счет	1 час
25.	Итоговое тестирование.	1 час
26.	Игры со счетом.	1 час
27.	Соревнования.	1 час

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с

Интернет – ресурсы:

13. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
14. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культур
15. - <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры

Нормативы по технико-тактической подготовке для
обучения игре в настольный теннис

№/п/п	Наименование технического приема	Количество ударов, Оценка		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	15	20	25
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	15	20	25
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	15	20	25
4.	Игра накатами справа по диагонали	5	7	10
5.	Игра накатами слева по диагонали	5	7	10
6.	Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	5	7	10
7.	Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	5	7	10
8.	Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	7	13	15
9.	Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	7	13	15
10.	Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	7	13	15
11.	Игра накатами слева по прямой (в правый угол стола)	7	13	15
12.	Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8	5	3