муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Татарска

Рассмотрено
на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
М.А. Кайдалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(ID 12054328)

для обучающихся 6-7 классов

Составитель: Ковальчук К.Н.,
учитель физической культуры

Г.Татарск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана для обучающихся 6–7 классов (возраст 12–14 лет) в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа направлена на удовлетворение потребностей подростков в двигательной активности, формирование навыков владения ракеткой и приобщение к одному из самых массовых и доступных олимпийских видов спорта.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 564 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО).
- Всероссийский реестр видов спорта (правила соревнований по настольному теннису).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 6–7 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и реализуется по направлению: **физкультурно-спортивное**.

Курс носит спортивно-оздоровительный характер. Его содержание направлено на углубленное изучение игры, совершенствование технико-тактического мастерства обучающихся и подготовку к участию в соревнованиях школьного и муниципального уровней. Программа служит логическим продолжением уроков физической культуры, расширяя их предметное содержание за счет перехода от базовых игр с мячом к олимпийскому виду спорта.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Создание условий для формирования устойчивого интереса к интеллектуальным видам спорта, гармоничного развития личности подростка и освоения технико-тактического арсенала настольного тенниса.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 6–7 классов реализуется в рамках **части, формируемой участниками образовательных отношений**, и является обязательным компонентом основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО).

Согласно требованиям ФГОС ООО, курс относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Он углубляет содержание учебного предмета «Физическая культура», переходя от базовых игр с мячом к олимпийскому виду спорта.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для обучающихся 6–7 классов, учитывая их возрастную потребность в самоутверждении и соревновательности, используются формы работы, сочетающие строгую техническую дисциплину с игровым разнообразием.

1. По форме организации деятельности

- **Индивидуальная работа (работа на столе):** Основная форма для настольного тенниса. Каждый обучающийся работает у своего стола над конкретным элементом (имитация удара, набивание мяча, игра «стенка» со щитом). Это обеспечивает максимальную моторную плотность занятия.
- **Работа в парах:** Выполнение упражнений через сетку с партнером (передача мячей друг другу определенным ударом, отработка подач).
- **Поточный метод (станции/круговая тренировка):** Организация нескольких зон («станций»). Например: 1) тренажер для реакции, 2) имитация перемещений по линиям, 3) набивание мяча, 4) бросковые упражнения. Группы переходят от станции к станции по сигналу свистка.
- **Групповая работа (смена партнеров):** Обучающиеся делятся на группы по уровню мастерства или распределяются по столам. Через определенные промежутки времени (5–7 минут) происходит ротация — смена столов и соперников. Это позволяет адаптировать нагрузку и избежать застоя.
- **Двусторонняя учебная игра:** Игра на счет (партии до 11 очков) между учениками одного уровня или спарринг более сильного игрока с более слабым (с гандикапом или тактическим заданием).

2. По ведущему методу обучения

- **Метод круговой тренировки:** Наиболее эффективен для развития специальной выносливости. Включает как теннисные элементы (игра в движении), так и общефизические (прыжки, пресс).
- **Игровой метод:** Использование подвижных игр с элементами тенниса для снятия напряжения. Примеры: «Салки без мяча», «Перестрелка» (выбивание мишеней на столе соперника), игры с двумя мячами.
- **Соревновательный метод:** Проведение внутренних турниров, матчевых встреч внутри группы, соревнований на точность попадания в мишень (конус) на столе.
- **Видеоанализ:** Разбор видеозаписей тренировок самих учеников или матчей профессионалов. Используется для визуализации ошибок (например, неправильный угол наклона ракетки при приеме подачи с нижним вращением).
- **Демонстрационный метод:** Обязательное выполнение приема педагогом в замедленном темпе с детальным проговариванием биомеханики движения («нога – поворот корпуса – предплечье – кисть»).

3. Нетрадиционные и вспомогательные формы

- **Судейская практика:** Назначение учеников судьями-секретарями во время учебных игр. Они учатся вести протокол, фиксировать счет и следить за соблюдением порядка подачи.
- **Теоретический семинар-брифинг:** Короткие 5-минутные блоки перед тренировкой или в конце для разбора правил сложных ситуаций (правило «края стола», порядок выбора сторон).
- **Тренировка с утяжелителями:** Легкое утяжеление кисти (браслет-манжета) или использование ракетки с утяжелителем для развития чувства мяча и силы предплечья (применяется кратковременно).
- **Игра нестандартным инвентарем:** Использование мини-ракеток, поролоновых мячей или больших воздушных шаров для отработки мягкости кисти и чувства тайминга.

4. Особенности структуры занятия

1. **Разминка общая (7–10 мин):** Бег, суставная гимнастика, прыжки.
2. **Разминка специальная (8–10 мин):** Имитационные упражнения у зеркала, работа ног вокруг стола без мяча, набивание мяча.
3. **Основная часть (25–30 мин):** Отработка техники нового элемента $\rightarrow$ Закрепление в парных упражнениях $\rightarrow$ Игровые задания на применение элемента.
4. **Игровая практика (10–15 мин):** Двусторонние игры на счет.
5. **Заминка (3–5 мин):** Растяжка мышц плечевого пояса и спины, дыхательные упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- **История и значение:** История возникновения настольного тенниса. Успехи российской школы на международной арене.
- **Правила игры:** Современная система счета (партия до 11 очков). Правила подачи (открытая ладонь, подброс мяча не менее 16 см). Порядок смены сторон. Понятия «переигровка» и «потеря очка».
- **Инвентарь:** Классификация ракеток (основание, накладки: шипы внутрь/наружу, гладкие). Свойства мячей (матовые, пластиковые 40+).
- **Гигиена и ТБ:** Требования к одежде и обуви (нескользящая подошва). Профилактика травм голеностопа, кисти и спины. Первая помощь при ушибах мячом или ракеткой.
- **Терминология:** Понятие вращения (спин): верхнее, нижнее, боковое. Основные виды ударов (накат, срезка, топ-спин, подрезка).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Развитие быстроты:** Бег на короткие дистанции (ускорения 10–20 м), челночный бег 3х10 м, эстафеты с предметами.
- **Координация и ловкость:** Упражнения на координационной лестнице. Жонглирование теннисным мячом. Акробатические упражнения (кувырки вперед/назад для развития вестибулярного аппарата).
- **Скоростно-силовые качества:** Прыжки со скакалкой (в т.ч. на одной ноге). Многоскоки. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы и от груди.
- **Выносливость:** Спортивные игры (баскетбол, футбол в зале) по упрощенным правилам для поддержания аэробной базы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- **«Школа передвижений»:** Имитационные упражнения перемещений у стола без мяча (приставные шаги, выпады, скрестный шаг).
- **Работа ног:** «Квадрат» — перемещения между воображаемыми углами стола по сигналу тренера. Челночная работа вдоль задней линии.
- **Развитие реакции:** Ловля падающего мяча. Игра с двумя мячами (набивание одного, ловля другого, брошенного партнером).
- **Сила хвата и предплечья:** Сжимание эспандера. Работа с утяжеленной ракеткой (или тяжелым браслетом на запястье) во время имитации ударов.

Раздел 4. Техническая подготовка

- **Базовая стойка и хватка:** Европейская (горизонтальная) хватка. Нейтральная игровая стойка.
- **Подготовительные удары:**
- *Толчок:* плоский удар закрытой ракеткой (как база для понимания контакта).

- *Срезка (подрезка):* защитный удар с нижним вращением справа и слева. Техника «сгребания снега».
- **Атакующие удары:**
- *Накат:* основной атакующий удар с верхним вращением справа («удар-банан») и слева. Проводка мяча вперед-вверх.
- *Топ-спин:* основы мощного удара с сильным верхним вращением. Роль работы корпуса и «захлопывания» кисти.
- **Подачи:**
- Низкая подача с нижне-боковым вращением (маятниковая).
- Подача «обратный маятник».
- Высокая подача без вращения (для изменения ритма).
- **Прием подач:** Обучение распознаванию вращения по замаху соперника. Прием накатом и срезкой.

Раздел 5. Тактическая подготовка

- **Тактика одиночной игры:**
- Использование длинных и коротких мячей (игра под сетку и в заднюю линию).
- Чередование направлений (по диагонали / по прямой).
- Тактика третьего мяча: подача $\rightarrow$ прием $\rightarrow$ атака (подготовка выхода на удобный мяч для удара).
- **Игровое мышление:** Анализ слабых зон соперника (бэкхенд/форхенд). Тактика «забегания» под сильную руку.
- **Психология матча:** Планирование игры. Сохранение спокойствия при проигрышных сетах.

Раздел 6. Интегральная подготовка и соревнования

- **Игра с заданиями:** Учебные матчи, где разрешено использовать только определенный элемент (например, играть только срезками или подавать только в определенную зону).
- **Судейство:** Изучение жестов судьи. Практика судейства игр товарищей (счетчик, судья-наблюдатель).
- **Двусторонние игры:** Проведение круговых турниров внутри группы. Матчевые встречи (до победы в 3-х партиях).
- **Анализ партий:** Просмотр записей сыгранных матчей с разбором тактических ошибок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» обучающиеся 6–7 классов достигают следующих результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Личностные результаты

- Сформированность российской гражданской идентичности и чувства гордости за достижения отечественной школы настольного тенниса на международной арене.
- Развитие целеустремленности, настойчивости и волевой саморегуляции при разучивании сложных технических элементов (топ-спин, сложные подачи).
- Формирование ответственного отношения к здоровью: понимание необходимости соблюдения режима тренировок, гигиены и профилактики травматизма (особенно кистевого сустава и спины).
- Усвоение норм честного поведения (*Fair Play*): уважение к сопернику, тренеру и правилам игры; умение достойно принимать поражения и сдержанно выражать радость победы.
- Развитие навыков сотрудничества и коммуникации со сверстниками в парной работе и командных микст-турнирах.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения (например, «освоить подачу с боковым вращением»), ставить задачи и планировать этапы их достижения.
- Владение основами самоконтроля: способность контролировать темп дыхания во время интенсивного розыгрыша и мышечное напряжение при выполнении удара.
- Умение оценивать правильность выполнения технического действия по биомеханическим ощущениям («чувство мяча») и вносить необходимые коррективы после подсказки тренера или анализа видеозаписи.
- Способность сохранять концентрацию внимания в течение длительного времени (партии до 11 очков) и мобилизовать силы в решающие моменты матча.

Познавательные УУД:

- Установление причинно-следственных связей между траекторией движения ракетки (углом наклона) и характером вращения/траекторией полета мяча.
- Способность анализировать игровую ситуацию соперника в реальном времени («чтение игры»), предугадывать направление его удара на основе замаха и положения корпуса.

- Использование знаково-символических средств: чтение турнирных таблиц, ведение протокола счета, понимание тактических схем, нарисованных тренером на макете стола.
- Работа с информацией: поиск правил соревнований для разрешения спорных моментов, изучение техники профессионалов через видеохостинги.

Коммуникативные УУД:

- Организация совместной деятельности в парах: умение договариваться о смене сторон, подсчете очков и взаимопомощи в отработке элементов.
- Владение специфической терминологией и невербальными сигналами (взгляд, кивок) во время тренировочных игр.
- Навыки судейства: объективная фиксация нарушений правил, четкое объявление счета и соблюдение этикета встречи.
- Умение конструктивно воспринимать критику педагога и советы партнеров по команде.

Предметные результаты

В области теоретической подготовки:

- Знание истории зарождения настольного тенниса, изменений в правилах (переход на счет до 11 очков, диаметр мяча 40+ мм).
- Четкое знание правил начисления очков (правило перехода подачи каждые 2 очка, касание сетки при подаче, двойной отскок, игра ребром ракетки).
- Понимание классификации хваток (европейская/азиатская) и видов вращений мяча (нижнее, верхнее, боковое, смешанное).
- Знание основных положений антидопингового кодекса.

В области практической подготовки:

- Выполнение тестовых заданий ОФП и СФП (челночный бег вокруг стола, прыжки со скакалкой за 30 секунд, упражнения на координацию).
- **Демонстрирование стабильной техники базовых ударов:**
- *Срезка (подрезка):* выполнение защитного удара с нижним вращением справа и слева из различных зон стола.
- *Накат:* выполнение атакующего удара с верхним вращением справа (форхенд) и слева (бэкхенд) по мячу без собственного вращения.
- *Топ-спин:* основы выполнения мощного удара с сильным верхним вращением (справа).
- *Подача:* уверенное выполнение подач с различным вращением (нижне-боковая, маятниковая) с соблюдением правил открытой ладони и подброса.
- Применение основ индивидуальной тактики:
- Смена направления атаки (игра по диагонали / по прямой).
- Чередование длинных и коротких мячей для вывода соперника из равновесия.
- Тактика третьего мяча (выход на атаку после своей подачи).

- Участие в соревновательной деятельности: самостоятельный подсчет и объявление счета, соблюдение очередности подач, игра партий до 11 очков

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Вводный модуль и ОФП	6		Теория и практика	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Раздел 2. Базовая техника: Накат и срезка	12		Теория и практика	
3	Раздел 3. Подачи и связки	14		Теория и практика	
4	Раздел 4. Атака и топ-спин	20		Теория и практика	
5	Раздел 5. Психология и турнирная практика	16		Теория и практика	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. История тенниса. Хватка ракетки.	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Общая физическая подготовка. Игры на реакцию.	2			
3	Специальная физическая подготовка. Работа ног.	2			
4	Контроль общей выносливости.	1			
5	Имитационные упражнения. Удар «накат» справа.	2			
6	Накат справа по наброскам тренера/партнера.	2			
7	Накат слева. Имитация и работа у стола.	2			
8	Защитный удар «срезка» (подрезка) справа.	2			
9	Срезка слева. Чередование ударов в парах.	2			
10	Учебные игры на счет только ударами «накат».	2			
11	Техника подач. Низкая подача без вращения.	2			
12	Подача с нижне-боковым вращением («маятник»).	2			
13	Прием подач. Распознавание вращения.	2			
14	Тактика «подача + 3-й мяч» (справа).	2			

15	Комбинация «подача + 3-й мяч» (слева/смешанно).	2			
16	Игра на счет с заданием на подачу.	2			
17	Двусторонняя игра с использованием всех изученных элементов.	2			
18	Подготовительные упражнения для топ-спина.	2			
19	Топ-спин справа по подрезке (начало).	2			
20	Топ-спин справа по накату.	2			
21	Перемещение «шаг-подшаг» для удара справа.	2			
22	Быстрый розыгрыш (игра со стола). Толчок.	2			
23	Смешанные тренировки: Срезка vs Топ-спин.	2			
24	Игра по направлениям (по линиям / по диагонали).	2			
25	Контратакующие действия (блок).	2			
26	Учебные матчи с тактическим заданием.	2			
27	Промежуточная аттестация. Тесты СФП.	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Тактика одиночной игры. Анализ соперника.	2			
29	Игра с разными стилями (защитник vs нападающий).	2			
30	Психологическая устойчивость. Тай-брейк.	2			

31	Практика судейства. Жесты арбитра.	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Подготовка к итоговому турниру. Жеребьевка.	2			
33	Личное первенство класса (Олимпийская система).	2			
34	Матч за 3-е место и Финал турнира.	2			
35	Итоговый урок-праздник. Награждение.	1			
36	Резерв. Открытое занятие.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	