

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №100

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 100
_____ Д.В.
Язовских
Приказ №01-12/285 от
31.08.2026 г



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №100

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 100

_____Д.В.Язовских

Приказ № 01-12/285 от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

для обучающихся 5-9 классов

г. Нижний Тагил
2026

1. Пояснительная записка

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию; Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на детей любого возраста, 34 часов в год - по 1 часу в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Место учебного предмета/учебного курса: МАОУ СОШ №100

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Специальная подготовка 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.

Раздел 4. Технические приемы 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.

Раздел 5. Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Раздел 6. Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Раздел 7. Овладение техникой ударов и подачи:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.

2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.

3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.

4. Сочетание ударов.

5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов.

7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.

8. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.

9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Раздел 8. Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Раздел 9. Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.

2. Выбор тактических комбинаций.

3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.

4. Свободная игра на столе.

5. Игра на счет из одной, трех партий.

6. Тактика игры с разными противниками.

7. Основные тактические варианты игры.

8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Раздел 10. Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Результаты обучения и усвоения содержания курса.

По окончании изучения курса «Настольный теннис» должны быть достигнуты определенные результаты.

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. 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

Метапредметные результаты: 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;

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся будет 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;
- о технических приемах в настольном теннисе;
- о положении дел в современном настольном теннисе.

Учащийся будет 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;
- 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;
- Общаться в коллективе.
- 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.

4. Тематическое планирование 5-9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Тема: - Введение в мир настольного тенниса. Знакомство с оборудованием; - Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису; - Стойка игрока; - Развития настольного тенниса в России.	4	0	4	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка. Тема: - Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	0	1	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
3	Раздел 3. Специальная подготовка. Тема: - Способы держания ракетки; - Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста; - Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры; - Гигиена и врачебный контроль.	4	0	4	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
4	Раздел 4. Технические приемы игры. Тема: - Перемещения близко у стола и в средней зоне;	3	0	3	Федерация настольного тенниса

	- Правильная хватка ракетки и способы игры. - Правила игры в настольный теннис.				России: http://ttfr.ru/
5	Раздел 5. Овладение техникой передвижений и стоек. Тема: - Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	0	1	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
6	Раздел 6. Овладение техникой держания ракетки. Тема: - Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	0	1	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
7	Раздел 7. Овладение техникой ударов и подач. Тема: - Удары по мячу. Разновидности; - Подачи лицевой стороной ракетки; - Совершенствование подачи лицевой стороны ракетки. Мини турнир; - Подачи обратной стороной ракетки; - Совершенствование подачи обратной стороной ракетки. Мини турнир; - Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.; - Удар «накат» справа и слева на столе; - Удар «резка» справа и слева на столе.	8	0	8	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
8	Раздел 8. Тактика игры. Тема: - Выбор позиции. Импровизация; - Изучение правил парных игр; - Совершенствование удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Совершенствование удар «резка» справа и слева на столе.	3	0	3	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
9	Раздел 9. Тактическая подготовка. Тема: - Мини турнир «Игра в парах»; - «Сам себе тренер»; - Игра в «побегушки»; - Свободная игра на столе; - Совершенствование удар «накат» справа и слева на столе.	5	0	5	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
10	Раздел 10. Стратегия проведения игры. Тема: - Тактика игры с разными противниками; - Игра на счет из одной, трёх партий; - Основные тактические варианты игры; - Школьный турнир по настольному теннису.	4	1	3	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

5. Поурочное планирование. 5-9 классы (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	план	факт	
1	Введение в мир настольного тенниса. Знакомство с оборудованием.	1	0	1	.09.25	.09.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
2	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	1	0	1	.09.25	.09.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
3	Стойка игрока	1	0	1	.09.25	.09.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
4	Развития настольного тенниса в России.	1	0	1	.09.25	.09.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
5	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	0	1	.10.25	.10.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
6	Способы держания ракетки.	1	0	1	.10.25	.10.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
7	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки	1	0	1	.10.25	.10.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/

	теннисиста.						
8	Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	1	0	1	.10.25	.10.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
9	Гигиена и врачебный контроль.	1	0	1	.11.25	.11.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
10	Перемещения близко у стола и в средней зоне	1	0	1	.11.25	.11.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
11	Правильная хватка ракетки и способы игры.	1	0	1	.11.25	.11.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
12	Правила игры в настольный теннис.	1	0	1	.11.25	.11.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
13	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	1	0	1	.12.25	.12.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
14	Правильная хватка ракетки и способы игры	1	0	1	.12.25	.12.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
15	Удары по мячу. Разновидности.	1	0	1	.12.25	.12.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
16	Подачи лицевой стороной ракетки.	1	0	1	.12.25	.12.25	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
17	Совершенствование подачи лицевой стороны ракетки. Мини турнир.	1	0	1	.01.26	.01.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
18	Подачи обратной стороной ракетки.	1	0	1	.01.26	.01.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
19	Совершенствование подачи обратной стороной ракетки. Мини турнир.	1	0	1	.01.26	.01.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
20	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	1	0	1	.02.26	.02.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
21	Удар «накат» справа и слева на столе.	1	0	1	.02.26	.02.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
22	Удар «резка» справа и слева на столе.	1	0	1	.02.26	.02.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
23	Выбор позиции. Импровизация.	1	0	1	.02.26	.02.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
24	Изучение правил парных игр.	1	0	1	.03.26	.03.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
25	Совершенствование удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Совершенствование удар «резка» справа и слева на столе.	1	0	1	.03.26	.03.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
26	Мини турнир «Игра в парах»	1	0	1	.03.26	.03.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
27	«Сам себе тренер»	1	0	1	.03.26	.03.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
28	Игра в «побегушки»	1	0	1	.04.26	.04.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
29	Свободная игра на столе	1	0	1	.04.26	.04.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
30	Совершенствование удар «накат» справа и слева на столе	1	0	1	.04.26	.04.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
31	Тактика игры с разными противниками.	1	0	1	.04.26	.04.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
32	Игра на счет из одной, трёх партий	1	0	1	.05.26	.05.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
33	Основные тактические варианты игры.	1	0	1	.05.26	.05.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/
34	Школьный турнир по настольному теннису	1	1	0	.05.26	.05.26	Федерация настольного тенниса России: http://ttfr.ru/

6. Оценочные материалы.

6. Система оценки планируемых результатов

Для оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» используются следующие методы оценивания:

Стартовая диагностика (анкетирование)

Текущий контроль (педагогическое наблюдение, опросы)

Итоговый контроль (выполнение контрольных нормативов, тестирование, практические зачеты)

6.1. Анкета «Начальный уровень» (проводится на первом занятии)

Цель: Выявить исходный уровень знаний, мотивации и физического состояния учащихся.

1. Фамилия, Имя _____

2. Нравится ли тебе спортивные игры? (Да / Нет / Не очень)

3. Ты уже играл(а) раньше в настольный теннис? (Да, много; Да, немного; Нет, никогда)

4. Какую цель ты хочешь достичь на этих занятиях?

- Научиться играть для себя

- Узнать правила и секреты игры

- Готовиться к соревнованиям

- Стать сильнее и выносливее

- Свой вариант: _____

5. Оцени, насколько ты уверен в своих физических силах (поставь крестик на линии, где 0 – совсем не уверен, 10 – очень уверен):

0 ----|----|----|----|----|----|----|----|---- 10

6. Что ты знаешь о настольном теннисе? (Напиши 2-3 факта или имени известного спортсмена)

6.2. Тест «Знатор настольного тенниса» (проводится в конце года)

Цель: Проверить уровень усвоения теоретических знаний.

Формат: Выбери правильный ответ(ы).

1. Сколько очков разыгрывается в одной партии?

А) 15; б) 11; в) 21; г) 25.

2. Как называется основной элемент, с которого начинается розыгрыш мяча?

А) Прием; б) Атака; в) Подача; г) Блок.

3. Выбери правильные варианты хватки ракетки:

А) Перьевая; б) Азиатская; в) Классическая (европейская); г) Ладонная.

4. Если мяч при подаче задел сетку, но улетел на половину стола соперника, то:

А) Подача переигрывается; б) Сопернику засчитывается очко; в) Игра продолжается.

5. Что из перечисленного относится к техническим приемам в настольном теннисе?

А) Накат; б) Срезка; в) Топ-спин; г) Все перечисленные.

6. Для чего нужна разминка перед занятием?

А) Чтобы занять время; б) Чтобы разогреть мышцы и предотвратить травмы; в) Чтобы устать перед игрой.

(Ключ для учителя: 1-б, 2-в, 3-в,г, 4-а, 5-г, 6-б)

6.3. Опрос (проводится в течение года, устно или письменно-экспресс)

Цель: Быстро проверить усвоение материала предыдущего занятия.

Тема: «Правила»

Сколько подач подряд делает один игрок?

Какой счет является выигрышным в партии?

Тема: «Техника»

Перечисли фазы удара.

Чем отличается движение «наката» от «срезки»?

Тема: «Тактика»**

Куда лучше подать мяч, если твой соперник – левша?

Что такое «укороченный мяч» и для чего он применяется?

6.4. Метод педагогического наблюдения**

Цель: Оценить личностные и метапредметные результаты, динамику развития ученика.

Форма: Карточка наблюдения (ведется педагогом на протяжении всего курса).

Критерии оценивания

Личностные результаты

1. Проявляет интерес и активность на занятиях.
2. Стремится к улучшению собственных результатов.
3. Проявляет настойчивость, волю к победе.
4. Соблюдает правила техники безопасности.
5. Уважает соперника, проявляет командный дух (в парных играх).

Метапредметные результаты

6. Умеет слушать инструкцию и действовать по алгоритму.
7. Способен анализировать свои ошибки и корректировать действия.
8. Взаимодействует с партнером, находит общее решение.

Шкала оценки:

- 3 – проявляется всегда;
2 – проявляется часто;
1 – проявляется редко;
0 – не проявляется.

6.5. Контрольные нормативы (проводятся 2-3 раза в год: вводный, промежуточный, итоговый)

Цель: Оценить динамику развития специальных физических качеств и технических навыков.

№	Контрольное упражнение (норматив)	Инструкция и условия выполнения	Ед. изм.	Результат (в начале года)	Результат (в конце года)
1	Жонглирование мячом ракеткой	Ударять по мячу ракеткой, не давая ему упасть. Выполняется на месте. Засчитывается количество ударов до первой ошибки.	кол-во		
2	Жонглирование мячом ракеткой (с перемещением)	То же, но с продвижением вперед шагом до отметки 5-10 метров.	кол-во		
3	Подачи на точность	Выполнить 10 подач. Задача: попасть в заданный quadrant (квадрат) на стороне соперника.	кол-во		
4	Перебивание мяча у стола	В паре с партнером. Задача: выполнить как можно больше перебиваний мяча через сетку без ошибок (мяч должен попадать на стол).	кол-во		
5	Челночный бег 3х10 метров	Оценивает быстроту и координацию.	сек.		
6	«Восьмерка» (накат справа и слева у стола)	Учитель (или робот) подает мячи поочередно в правый и левый угол. Ученик должен отразить серию из 10 мячей.	кол-во		
7	Выполнение комплекса ОРУ (оценка техники)	Ученик выполняет комплекс из 5-7 общеразвивающих упражнений, продемонстрированных учителем.	качество		

Шкала оценки качества (для норматива 7):

- Высокий уровень: Упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в заданном ритме.
- Средний уровень: Упражнения выполнены в основном правильно, но с незначительными ошибками, наблюдается неуверенность.
- Низкий уровень: Допущены грубые ошибки, нарушена последовательность, ритм.