

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Школа «Альтернатива» А.А. Иоффе»**

РАССМОТРЕНО
к утверждению
Педагогическим советом
АНОО «Школа
«Альтернатива»
Протокол № 9
от 28 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



С.С. Матрессова

от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНОО

«Школа «Альтернатива»

 Т.Б.Орехова

Приказ № 254

от 31 августа 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
7-9 КЛАСС**

Самара 2026

Пояснительная записка

к рабочей программе по настольному теннису

В основу структуры рабочей программы положена примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Автор Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Москва. Физкультура и спорт.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных районных и окружных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры 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;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;

- выработка легкости, и непринужденности движений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 14-15 лет

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

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. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая 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.

Специальная физическая 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.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Методы и формы обучения.

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Группа Начальной Подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 16 человек. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 14-15 лет.

Количество часов - 1 час в неделю (7,8 классы); 2 часа в неделю в 9 классе.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Очень важно проводить показательные и открытые уроки, которые проводятся в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией школы. Их цель – заинтересовать родителей проводимой работой с детьми и привлечь их к участию в ней. После урока проводится беседа с родителями, в которой разбираются успехи и недостатки каждого ребенка.

Материально - техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 х 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 3 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 3 шт.
3. Гимнастические скамейки

Содержание изучаемого материала. Конкретные задачи

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие координации движений.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

Тематическое планирование

Основы знаний:

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

Юные теннисисты обязаны знать:

1. Строевые упражнения. Понятия: Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.
2. Повороты: направо, налево, кругом.
3. Построения: в шеренги, колонны, круги.
4. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. Упражнения с предметами: С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Упражнения из других видов спорта.

- Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.
- Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.
- Туризм: пешие и лыжные загородные прогулки, походы.

Техническая подготовка.

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.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Удары по мячу.
2. Подачи.
3. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.
4. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
5. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
6. Изучение подач.
7. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.
8. Сочетание ударов.
9. Имитация перемещений с выполнением ударов.
10. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

1. Выбор позиции.
2. Игра в «крутиловку» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Тема	Дата (нед.)
1	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	1
3	Подачи теннисного мяча.	2
5	Набивание теннисного мяча.	3
7	Стойка игрока.	4
9	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	5
10	Подачи теннисного мяча.	5
12	Набивание теннисного мяча.	6
13	Стойка игрока.	7
15	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	8
17	Техника безопасности во время при игре в настольный теннис.	9
19	Исходная при подаче стойки теннисиста.	10
21	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	11
23	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	12
25	Исходная при подаче стойки теннисиста.	13
27	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	14
30	Набивание теннисного мяча.	15
32	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	16
33	Техника безопасности во время при игре в настольный теннис.	17
35	Способы держания ракетки.	18
37	Правильная хватка ракетки и способы игры.	19
39	Удары по мячу.	20
42	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	21
43	Способы держания ракетки.	22
45	Правильная хватка ракетки и способы игры.	23
47	Удары по мячу.	24
49	Подачи.	25
52	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	26
54	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	27
55	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	28
57	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	29
59	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	30
61	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	31
63	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	32
65	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	33
67	Сочетание ударов.	34
	Всего:	34 ч

8 класс

№	Тема	Дата (нед.)
1	Правила игры.	1
2	Подачи теннисного мяча.	2
3	Набивание теннисного мяча.	3
4	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	4

5	Подачи теннисного мяча.	5
6	Подачи теннисного мяча.	6
7	Стойка игрока.	7
8	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	8
9	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	9
10	Исходная при подаче стойки теннисиста.	10
11	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	11
12	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	12
13	Исходная при подаче стойки теннисиста.	13
14	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	14
15	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	15
16	Стойка игрока.	16
17	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	17
18	Способы держания ракетки.	18
19	Правильная хватка ракетки и способы игры.	19
20	Удары по мячу.	20
21	Подачи.	21
22	Способы держания ракетки.	22
23	Правильная хватка ракетки и способы игры.	23
24	Удары по мячу.	24
25	Подачи.	25
26	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	26
27	Техника безопасности во время при игре в настольный теннис.	27
28	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	28
29	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	29
30	Сочетание ударов.	30
31	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	31
32	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	32
33	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	33
34	Сочетание ударов.	34
	Всего:	34 ч

9 класс

№	Тема	Дата (нед.)
1	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	1
2	Правила игры.	1
3	Подачи теннисного мяча.	2
4	Подачи теннисного мяча.	2
5	Набивание теннисного мяча.	3
6	Стойка игрока.	3
7	Стойка игрока.	4
8	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	4
9	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	5
10	Подачи теннисного мяча.	5
11	Подачи теннисного мяча.	6
12	Набивание теннисного мяча.	6
13	Стойка игрока.	7
14	Стойка игрока.	7

15	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	8
16	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	8
17	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	9
18	Исходная при подаче стойки теннисиста.	9
19	Исходная при подаче стойки теннисиста.	10
20	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	10
21	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	11
22	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	11
23	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	12
24	Исходная при подаче стойки теннисиста.	12
25	Исходная при подаче стойки теннисиста.	13
26	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	13
27	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	14
28	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	14
29	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	15
30	Набивание теннисного мяча.	15
31	Стойка игрока.	16
32	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	16
33	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	17
34	Способы держания ракетки.	17
35	Способы держания ракетки.	18
36	Правильная хватка ракетки и способы игры.	18
37	Правильная хватка ракетки и способы игры.	19
38	Удары по мячу.	19
39	Удары по мячу.	20
40	Подачи.	20
41	Подачи.	21
42	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	21
43	Способы держания ракетки.	22
44	Способы держания ракетки.	22
45	Правильная хватка ракетки и способы игры.	23
46	Правильная хватка ракетки и способы игры.	23
47	Удары по мячу.	24
48	Удары по мячу.	24
49	Подачи.	25
50	Подачи.	25
51	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	26
52	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	26
53	Техника безопасности во время игры в настольный теннис.	27
54	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	27
55	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	28
56	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	28
57	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	29
58	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	29
59	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	30
60	Сочетание ударов.	30
61	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	31
62	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой.	31
63	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	32
64	Тренировка ударов у тренировочной стенки.	32

65	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	33
66	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.	33
67	Сочетание ударов.	34
68	Сочетание ударов.	34
	Всего:	68 ч