

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ильинская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании МО учителей
предметников МКОУ Ильинская ООШ
протокол №1 от 02.09.2026

Согласовано с директором
Ильинской ООШ
Ионичевой Г.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

Направление спортивно-оздоровительное

Степень обучения Основное общее образование

Класс: 3,5-9 классы

Количество часов 32

Учитель Верниковский Павел Евгеньевич

Программа разработана на основе примерной программы (основного) общего образования по внеурочной деятельности Г.В.Барчукова. Настольный теннис: Академия, 2020г

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2020г.

- в соответствии с учебным планом МКОУ Ильинской ООШ на 2026-2027 учебный год;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Объем программы: программа рассчитана на 34 часа, 1 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год.

Общая характеристика учебного предмета

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда

- и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контратака (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Учебно-тематическое планирование

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	8
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	8
7	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 5-9 кл.

№ уро ка	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Состояние и развитие настольного тенниса в России	08.09	
2	Правила соревнования по настольному теннису. Профилактика травм. Специальные термины.	15.09	
3	Основы тактики игры. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис.	22.09	
4	Стойки игрока. Передвижение шагами, выпадами. Перемещение игрока при состоянии ударов справа и слева.	29.09	
5	Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.	06.10	
6	Удары по мячу. Техника подачи толчком.	13.10	

7	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.	20.10	
8	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой по множество повторений в одной серии.	27.10	
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	03.11	
10	Игра в ближней и дальней зонах.	10.11	
11	Вращение мяча.	17.11	
12	Основные положения теннисиста.	24.11	
13	Исходные положения, выбор места.	01.12	
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	8.12	
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	15. 12	
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	22.12	
17	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	29.12.	
18	Подачи: короткие и длинные.	12.01	
19	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	18.01	
20	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	26.01.	
21	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	02.02	
22	Тактика одиночных игр	09.02	
23	Игра в защите	16.02	
24	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	02.03	
25	Основные тактические комбинации	09.03	

	При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
26	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	16.03	
27	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	23.03	
28	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	30.03	
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	06.04	
30	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	13.04	
31	Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	20.04	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	27.04	
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	04.05	
34	Соревнования	18.05	

Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен
знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.