

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено и принято»
Протокол заседания
ШМО
от 27.08.2026 №1

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
«28» 08 2026
_____ / Миначенкова ЛМ /

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис »

Форма: спортивно-оздоровительное объединение

Уровень ОО: 5 класс

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: Самсонова Е.П.

Сузун-2026г

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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

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;
- 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 коллектив

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.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

1. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
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.

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Содержание курса внеурочной	Формы организации внеурочной	Виды деятельности
--------------------------------	---------------------------------	-------------------

деятельности	деятельности	
Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	Теория	Теоретические занятия
Специальная подготовка	групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.	Практические занятия. соревнования
Основы техники и тактики игры	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Контрольные игры.	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Соревнования	соревновательная	Практические занятия. соревнования

3.Календарно тематическое планирование по настольному теннису 5 классы

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	История развития настольного тенниса	1
3	Оборудование и инвентарь для настольного тенниса	1
4	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
5	Правила игры. Подача, розыгрыш очка	1
6	Упражнения с мячом и ракеткой. Жонглирование	1
7	Хватка ракетки. Основная стойка игрока	1
8	Правила игры. Счёт в партии и встрече	1
9	Перемещения у стола. Одношажные перемещения	1
10	Подвижные игры на развитие быстроты реакции	1
11	Перемещения у стола. Двухшажные перемещения	1
12	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
13	Подача прямая. Обучение технике	1
14	Упражнения у стены. Ловля и бросание мяча	1

15	Подача «маятник». Обучение технике	1
16	Правила судейства. Жесты судей	1
17	Подача «веер». Обучение технике	1
18	Эстафеты с элементами тенниса	1
19	Удар «подставка». Обучение технике	1
20	Упражнения на координацию движений	1
21	Удар «толчок». Обучение технике	1
22	Гигиена и самоконтроль спортсмена	1
23	Удар «накат справа». Обучение технике	1
24	Упражнения на развитие гибкости	1
25	Удар «накат слева». Обучение технике	1
26	Подвижные игры с мячом	1
27	Удар «подрезка». Обучение технике	1
28	Упражнения на развитие силы	1
29	Сочетание ударов. Тренировка	1
30	Техника безопасности на соревнованиях	1
31	Короткие и длинные подачи	1
32	Упражнения на развитие выносливости	1
33	Подачи с различным вращением	1
34	Игра в ближней зоне	1
35	Учебная игра по упрощённым правилам	1
36	Игра в дальней зоне	1
37	Основы защитных действий	1
38	Тактика одиночной игры. Выбор позиции	1
39	Основы атакующих действий	1
40	Тактика подачи и приёма	1
41	Совершенствование подач	1
42	Тактические комбинации при своей подаче	1
43	Совершенствование удара «накат справа»	1
44	Тактические комбинации при подаче соперника	1
45	Совершенствование удара «накат слева»	1
46	Переход от защиты к атаке	1

47	Совершенствование удара «подрезка»	1
48	Игра на счёт. Учебные игры	1
49	Совершенствование техники перемещений	1
50	Анализ сыгранных партий	1
51	Комплексное совершенствование техники	1
52	Игра парами	1
53	Подготовка к соревнованиям	1
54	Внутригрупповые соревнования	1
55	Совершенствование тактических действий	1
56	Соревнования по круговой системе	1
57	Игра на счёт с судейством	1
58	Отработка подач в игровых условиях	1
59	Отработка ударов в игровых условиях	1
60	Тактика парной игры	1
61	Учебно-тренировочные игры	1
62	Совершенствование игры в защите	1
63	Совершенствование игры в нападении	1
64	Контроль техники подач	1
65	Контроль техники ударов	1
66	Итоговые соревнования	1
67	Контрольные испытания	1
68	Итоговое занятие. Подведение итогов	1
		Всего часов:68

4. Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995
7. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

Материально- техническая база

Теннисный стол, ракетки