

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буранаш ул. Комсомольская 7,
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ №8», утвержденной
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»
от 01.09.2025 г № 143/д

Программа внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
«Настольный теннис»
направление «спортивно-оздоровительное»
(основное общее образование 5-9 классы
среднее общее образование 10 классы)

Разработал:
ФИО : Доможиров
Константин Валерьевич

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предназначена для детей школьного возраста. Имеет физкультурно-спортивную направленность. Решает задачи физического воспитания детей на дополнительном уровне.

Программа внеурочной деятельности по настольному теннису является компилятивной, составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся образовательных учреждений» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Электронная библиотека учителей физической культуры <https://elenasport69.jimdo.com/>) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями).

Программа ориентирована на обучающихся 5-10 классов и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год, 2 часа в неделю, всего 34 учебные недели.

Цель программы:

обучение спортивной игре настольный теннис, воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию учащихся, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных учащихся;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- подготовка судей по настольному теннису для судейства внутришкольных и межшкольных соревнований.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;

- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

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.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;

- освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

3. Содержание программы

№ п/ п	Название блока	Содержание темы	Форма организаци и занятия	Вид деятельности обучающегося
1	Знания о физической культуре и избранном виде спорта (6 часов)	Знание учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта	Групповая форма организации	познавательная деятельность, досуговое общение
2	ОФП, изучение методик игры в теннис, практические занятия (6 часов)	Выполнение упражнений и других двигательных действий, направленных на формирование общей культуры движений, развитие определённых двигательных качеств и умений, практические занятия по отработке разновидностей хватов игры в теннис, удары по мячу	Групповая форма организации	выполнение двигательных действий для развития физических качеств и навыков игры в теннис
3	Зоны игры в теннис, положение теннисиста (6 часов)	Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Изучение основных положений теннисиста	Индивидуальная и групповая работа	Практическая деятельность
4	Изучение способов перемещения теннисиста,	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и	Индивидуальная и групповая	Практическая деятельность

	подачи мяча. Удары (9 часов)	двуухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с постулательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске	работа	
5	Тактика разного вида игр. Подачи (16 часов)	Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. Основные тактические комбинации 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	Индивидуал ьная и групповая работа	Практическая деятельность
6	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подго товка по выбранному виду спорта	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)	Индивидуал ьная и групповая работа	Практическая деятельность

7	<p>Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка (10 часов)</p>	<p>Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Игра у стола. Игровые комбинации. Игра у стола. Игровые комбинации</p>	<p>Индивидуальная и групповая работа</p>	<p>Практическая деятельность</p>
8	<p>Участие в соревнованиях, контроль результатов освоения программы (6 часов)</p>	<p>Соревнования школьного уровня, муниципальные соревнования. Сдача контрольных нормативов</p>	<p>Индивидуальная и групповая работа</p>	<p>Практическая деятельность</p>

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		Срок реализации (дата)
		Аудиторные (спортзал)	Внеаудиторные	
Знания о физической культуре и избранном виде спорта (6 часа)				
1	Физическая культура в современном обществе.	1		01.09
2-3	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2		06.09 08.09
4	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		13.09
5	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1		15.09
6	Контрольные нормативы	1		20.09
ОФП. Изучение методик игры в теннис, практические занятия (20 часов)				
7	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		22.09
8	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		27.09
9-11	Удары по мячу накатом.	3		29.09 04.10 06.10
12-14	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	3		11.10 13.10 18.10
Зоны игры в теннис, положение теннисиста (6 часов)				
15	Игра в ближней и дальней зонах.	1		20.10
16-18	Вращение мяча.	3		08.11 10.11 15.11

19	Основные положения теннисиста.	1		17.11
20-21	Исходные положения, выбор места.	2		22.11. 24.11
Изучение способов перемещения теннисиста, подачи мяча. Удары (9 часов)				
22-23	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2		01.12 06.12
24	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		08.12
25-26	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2		13.12 15.12
27-28	Подачи: короткие и длинные.	2		20.12 22.12
29	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1		27.12
30	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		29.12
Тактика разного вида игр. Подачи (9 часов)				
31-33	Тактика одиночных игр	3		10.01 12.01 17.01
34-35	Игра в защите	2		19.01 24.01
36-38	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3		26.01 31.01 02.02
39-42	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче —	4		07.02 09.02 14.02 16.02

	несильный кистевой накат в середину стола.			
43	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		21.02
Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта (5 часов)				
44-47	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4		28.02 02.03 07.03 09.03
48	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		14.03
49	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		16.03
50	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		28.03
Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка (10 часов)				
52-54	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	4		30.03 04.04 06.04 11.04
55-56	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2		13.04 18.04
57-58	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		20.04 25.04
59-60	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		27.04 02.05
61-62	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		04.05 11.05

**Участие в соревнованиях, контроль результатов освоения программы
(6 часов)**

63-64	Соревнования		2	16.05 18.05
65-66	Соревнования		2	23.05 25.05
67-68	Контрольные нормативы	2		30.05 30.05
Всего часов:		64	4	

Формы контроля и промежуточной аттестации:

Тесты, выполнение нормативов, соревнования общешкольного и муниципального уровня, наблюдения педагога.

**Формы учёта знаний и умений,
система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов
освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	Начало года	Конец года
1	Правила соревнований	+	+
2	Подачи без потерь	10	30
3	Подачи на точность		10 из 15
4	Удары в правую в левую зону поочередно	10	30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830005

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен С 29.10.2025 по 29.10.2026