

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ Кондуслинская ООШ

РАССМОТРЕНА

на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1
от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Директором МКОУ
Кондуслинской ООШ

Бандюкова Г.С.

Приказ 02-01
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»

для обучающихся 5 – 9 классов

п. Кондусла, 2026 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, умение применять их на практике;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева; контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева;
- навыки здорового образа жизни.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять простейшие лечебно-профилактические упражнения, гимнастические комбинации с предметами на гимнастических снарядах, упражнения лёгкой атлетики;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- способность активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности.

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. 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.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу.

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).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
	Физическое совершенствование		
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	1	-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через

2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	1	демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; -формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; -формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде -регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; -определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; -развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся
3	Способы держания ракетки. Горизонтальная (или европейская) хватка.	1	
4	Способы держания ракетки. Вертикальная (или азиатская) хватка.	1	
5	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. ОФП.	1	
6	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. СФП.	1	
7	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. ОФП.	1	
8	Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1	
9	Передвижение игрока приставными шагами. СФП.	1	
10	Подача прямым ударом. ОФП.	1	
11	Плоскость вращения мяча. ОФП.	1	
12	Подача «Маятник». Игра-подача.	1	
13	Учебная игра с элементами подач. СФП.	1	
14	Подача «Веер». ОФП.	1	
15	Подача накатом	1	
16	Подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1	
17	Короткая подача мяча.	1	
18	Длинная подача мяча. СФП.	1	
19	Игра в ближней и дальней зонах.	1	
20	Удары по мячу накатом. ОФП.	1	
21	Удар по мячу с полуката.	1	
22	Вращение мяча. ОФП.	1	
23	Основные положения теннисиста. Подвижные игры.	1	
24	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	
25	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	
	Вращение мяча в разных направлениях.		культуры здорового и безопасного образа жизни; -организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
26	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги). ОФП.	1	
27	Передвижения у стола (выпады вперед, назад и в стороны).	1	
28	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	1	
29	Игра у стола. Игровые комбинации. ОФП.	1	
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Подвижные игры.	1	

31	Удары по направлению полета мяча по прямой. ОФП.	1	-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
32	Удары по направлению полета мяча по диагонали. Подвижные игры.	1	
33	Соревнования. СФП.	1	
34	Упражнения с мячом и ракеткой. СФП.	1	